

---

# Die Entwicklung eines Masses zur Suffizienz

## Das subjektiv genügende Mass (SGM)

---

Abhandlung  
zur Erlangung der Doktorwürde  
der Philosophischen Fakultät  
der  
Universität Zürich

vorgelegt von  
Annette Jenny

Angenommen im Frühjahrssemester 2016  
auf Antrag der Promotionskommission:  
Prof. Dr. em. Heinz Gutscher (hauptverantwortliche  
Betreuungsperson)  
Prof. Dr. Hans-Joachim Mosler

Zürich, 2016

# Inhalt

<b>Abkürzungsverzeichnis</b>	<b>i</b>
<b>Zusammenfassung</b>	<b>ii</b>
<b>Summary</b>	<b>iii</b>
<b>Danksagung</b>	<b>iv</b>
<b>1 EINLEITUNG</b>	<b>1</b>
1.1 Die grosse Beschleunigung	1
1.2 Suffizienz als Ansatz zur Reduktion von Umweltbelastungen	4
1.3 Beitrag der vorliegenden Arbeit	9
1.4 Aufbau der Arbeit	11
<b>2 THEORIE</b>	<b>12</b>
2.1 Definition von Suffizienz auf individueller Ebene	12
2.2 Erklärungsansätze für Suffizienz auf individueller Ebene	14
2.2.1 Übersicht über suffizienzrelevante Forschungsgebiete	14
2.2.2 Operationalisierung von suffizienzverwandten Konstrukten	17
2.2.3 Einflussfaktoren auf die suffizienzverwandten Konstrukte sowie nachgelagerte Faktoren	30
2.2.4 Weiterer Forschungsbedarf	44
2.3 Das subjektiv genügende Mass	46
2.3.1 Konzeptionalisierung	46
2.3.2 Ausprägung im Vergleich mit dem Verhalten	47
2.3.3 Unterschiede zwischen Personengruppen	48
2.3.4 Zusammenhänge und Einflussfaktoren	48
2.3.5 Auswirkungen im subjektiven Wohlbefinden	58
<b>3 FORSCHUNGSFRAGEN</b>	<b>59</b>
<b>4 METHODEN</b>	<b>60</b>
4.1 Design	60
4.2 Auswahl von Verhaltensweisen	60
4.3 Operationalisierung	65
4.4 Qualitativer Pretest	69
4.5 Quantitativer Pretest	72
4.6 Haupterhebung	82

<b>5</b>	<b>ERGEBNISSE</b>	<b>92</b>
5.1	Ausprägungen des subjektiv genügenden Masses	92
5.1.1	Wohnen: Strom	92
5.1.2	Wohnen: Wärme	95
5.1.3	Mobilität	97
5.1.4	Ernährung	101
5.1.5	Freizeit und Unterhaltung	103
5.1.6	Bekleidung	104
5.2	Unterschiede und Verhältnisse zwischen Verhalten und subjektiv genügendem Mass	106
5.2.1	Mittelwertsunterschiede	106
5.2.2	Ausprägungsverhältnis	107
5.3	Unterschiede im subjektiv genügenden Mass zwischen Personengruppen	110
5.3.1	Geschlecht	110
5.3.2	Alter	111
5.3.3	Bildung	113
5.3.4	Einkommen	114
5.3.5	Kinder	115
5.3.6	Haushaltsgrösse	116
5.4	Korrelationen zwischen subjektiv genügendem Mass und Verhalten	117
5.5	Einflussfaktoren auf das subjektiv genügende Mass	118
5.5.1	Regressionsmodell A	118
5.5.2	Regressionsmodell B	123
5.5.3	Regressionsmodell C	127
5.6	Subjektiv genügendes Mass und subjektives Wohlbefinden	133
<b>6</b>	<b>DISKUSSION</b>	<b>136</b>
6.1	Einleitung in die Diskussion	136
6.2	Zusammenfassung der Ergebnisse	137
6.3	Aussagekraft und Bedeutung des subjektiv genügenden Masses	142
6.3.1	Empirische Feststellung	142
6.3.2	Kriterien zur Bildung des subjektiv genügenden Masses	143
6.3.3	Einzelerhebung vs. Aggregation	144
6.3.4	Plausibilität der gemessenen Werte	145
6.3.5	Inhaltliche Bedeutung	146
6.4	Ansatzpunkt subjektiv genügendes Mass	148
6.4.1	Subjektiv genügendes Mass oder Verhalten beeinflussen?	148
6.4.2	Beeinflussung des subjektiv genügenden Masses über Rahmenbedingungen	149
6.4.3	Beeinflussung des subjektiv genügenden Masses über vorgelagerte psychologische Faktoren	150
6.4.4	Psychologische Faktoren und Wohlbefinden	153
6.5	Fazit	153

<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>157</b>
<b>Anhang</b>	<b>170</b>
A-1 Auswahl Verhalten	170
A-1.1 Ausgangsliste Verhaltensweisen	170
A-1.2 Ratingergebnisse für die einzelnen Verhaltensbereiche	173
A-2 Fragebogen qualitativer Pretest	179
A-3 Fragebogen quantitativer Pretest	183
A-3.1 Teil: Variante V_SGM_V_SGM	183
A-3.2 Teil: Variante V_SGM	192
A-3.3 Teil: Skalen	202
A-3.4 Teil: Fragebogenabschluss	208
A-4 Skala Achtsamkeit für Haupterhebung	211
A-5 Detaillierte Kennwerte Ergebnisse	212
A-5.1 Abweichungswerte zwischen SGM und Verhalten	212
A-5.2 Unterschiede im SGM nach Soziodemographie	213
A-5.3 Unterschiede im subjektiven Wohlbefinden nach aggregiertem SGM	219
<b>Lebenslauf der Verfasserin</b>	<b>220</b>

## Abkürzungsverzeichnis

$\beta$	"Beta", standardisiertes Regressionsgewicht
$\alpha$	"Alpha", Cronbach's $\alpha$ , Mass für interne Konsistenz
B	Regressionsgewicht, unstandardisiert
CO <sub>2</sub>	Kohlenstoffdioxid, hier als Treibhausgas erwähnt
df	Freiheitsgrade (engl. degrees of freedom)
F	Teststatistik, hier v.a. im Rahmen der Regressionsanalyse
IKT	Informations- und Kommunikationstechnologien
M	Mittelwert
MIV	Motorisierter Individualverkehr
N, n	Anzahl Personen, Stichprobengrösse (N = Gesamtstichprobe)
öV	öffentlicher Verkehr
p	Wahrscheinlichkeit (engl. probability)
r	Korrelationskoeffizient
SD	Standardabweichung (engl. standard deviation)
SGM	Subjektiv genügendes Mass
sig	Signifikanz
pr	Partialkorrelation
R	multiple Korrelation des Kriteriums mit allen Prädiktoren
R <sup>2</sup>	erklärte Varianz; Korrigiertes R Quadrat (korr R <sup>2</sup> ) ist eine Korrektur, in die die Zahl der Merkmalsträger und Prädiktoren eingehen
t	Teststatistik, hier für t-Tests

## Zusammenfassung

Zur Bekämpfung des Klimawandels und zur Verringerung ökologischer Schäden müssen die globalen Ressourcenverbräuche und Treibhausgasemissionen massiv gesenkt werden. Voraussichtlich werden hierfür technologische Ansätze zwar zwingend notwendig, jedoch nicht ausreichend sein. Heute wird davon ausgegangen, dass zusätzlich auch **Suffizienz** notwendig sein wird. Dieses Prinzip zielt auf einen verringerten Verbrauch und sparsamen Gebrauch von Ressourcen.

In der Literatur finden sich zum Thema Suffizienz zwar Beiträge, jedoch ist noch keine systematische Zusammenführung erfolgt. Diese Arbeit knüpft hier an und liefert folgende Beiträge: Zuerst wurde basierend auf einer eigenen Definition von Suffizienz eine theoretische Zusammenführung von Forschungserkenntnissen vorgenommen, welche Erklärungsansätze für Suffizienz auf individueller Ebene bieten. Der *Fokus der Arbeit* lag dann auf der Entwicklung und Erklärung eines individuellen Masses für die Suffizienz, nämlich dem **subjektiv genügenden Mass (SGM)**, welches einen Teil der Definition von Suffizienz reflektiert und von dem angenommen wird, dass es eine Relevanz für die Umsetzung von Suffizienz hat.

Das subjektiv genügende Mass wurde bei 420 Personen aus der Schweiz für 26 Verhaltensweisen erhoben. Untersucht wurde, wie es ausgeprägt ist, wodurch es beeinflusst wird und in welchem Zusammenhang es mit dem subjektiven Wohlbefinden steht. Die Ergebnisse liefern Ansatzpunkte für die Förderung von Suffizienz und Hinweise für die weitere Forschung zum Thema.

## Summary

Use of global resources and greenhouse gas emissions need to be massively reduced to fight climate change and reduce ecological damage. It is likely that, although technological approaches will be urgently required, they will not be enough. It is now assumed that **sufficiency** will also be necessary. This principle targets the reduction of waste and thrifty use of resources.

Written contributions have been made on the subject of sufficiency, however no systematic consolidation has yet taken place. This work follows on from this and provides the following contributions: Firstly, based on a personal definition of sufficiency, a theoretical consolidation of research findings has been carried out which offers explanatory approaches for sufficiency on an individual level. The *focus of the work* was then placed on the development and explanation of a individual measurement for sufficiency, namely the **subjectively sufficient level** which reflects a part of the definition of sufficiency and of which it can be assumed that it has a relevance for implementing sufficiency.

The subjectively sufficient level was surveyed amongst 420 people in Switzerland for 26 modes of behaviour. Studies were made as to how it takes shape, what influences it and what relationship it has with subjective well-being. The results provide starting points for promoting sufficiency and notes for further research on the subject.

## Danksagung

Ich danke allen Personen, welche mich bei der Erstellung dieser Dissertation unterstützten. Zuerst möchte ich meinen Betreuern Heinz Gutscher und Hans-Joachim Mosler danken, die mich im gesamten Arbeitsprozess unterstützten, konstruktive Kritik einbrachten und jederzeit für ein Gespräch zur Verfügung standen. Zu besonderem Dank verpflichtet bin ich Jürg Artho für seine umfassende inhaltliche und methodische Unterstützung, seine konstruktiven und präzisen Inputs und seine Zeit, auch Detailfragen intensiv zu diskutieren. Weiter danke ich den Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Pretests und Befragungen sowie Annelies Karlegger und Michal Schmutz für ihre Unterstützung bei der Literaturrecherche. Ein grosser Dank geht auch an meinen Arbeitgeber econcept AG, welcher mir viel Freiraum und Flexibilität bot und es damit überhaupt ermöglichte, diese Arbeit zu erstellen.

Die Dissertation wurde im Rahmen des Projekts "FP-1.7 Psychologische Grundlagen der Suffizienz" erstellt, welches von Energieforschung Stadt Zürich EFZ finanziert wurde. Ich danke für das Einverständnis, die Daten auch für diese Dissertation verwenden zu dürfen. Mein Dank gilt dabei auch Rahel Gessler und Stephan Hammer, welche das Projekt seitens Energieforschung Stadt Zürich engagiert begleitet haben.



# 1 EINLEITUNG

## 1.1 Die grosse Beschleunigung

Die Menschheit übt enormen Druck auf die Erde aus. Aus verschiedenen Trendbeobachtungen (BAFU 2013; Jackson, 2011; Sommer, 2013) ist ersichtlich, dass der globale Ressourcenverbrauch und die Geschwindigkeit von Umweltveränderungen seit Jahrzehnten zunimmt: So steigen der Verbrauch fossiler Energieträger und die Emission von Treibhausgasen weltweit ungebrems an. Die Extraktion von Materialien wie Zink, Eisen und Nickel nimmt laufend zu. Ökosysteme werden in verschiedenen Erdteilen immer schneller zerstört und fruchtbare Landflächen werden knapper und gehen durch Erosion und Versiegelung verloren. Die daraus resultierenden ökologischen Probleme sind mannigfaltig, wie der Verlust an biologischer Vielfalt, Veränderungen in der Landnutzung oder der Klimawandel mit seinen vielfältigen Folgen (BAFU, 2013; Jackson, 2011; Sommer, 2013; WWF 2014).

Die Schweiz gehört zu denjenigen Ländern, welche verglichen mit allen anderen Ländern einen hohen Ressourcenverbrauch aufweisen, wie im Bericht Umwelt Schweiz 2015 des Schweizerischen Bundesrates festgehalten wird:

In den letzten 20 Jahren haben die realisierten umweltpolitischen Massnahmen und der technische Fortschritt zwar dazu beigetragen, dass Energie und Rohstoffe von der Schweizer Wirtschaft generell effizienter eingesetzt werden. Doch gleichzeitig hat der Konsum zugenommen: Das zeigt sich beispielsweise darin, dass die Menge der Siedlungsabfälle unter Einbezug der stofflich verwerteten Abfälle seit 1990 doppelt so schnell angestiegen ist wie die Einwohnerzahl der Schweiz. Der inländische Treibhausgasausstoss pro Person ist seit 1990 deutlich gesunken; addiert man allerdings die durch Importgüter im Ausland verursachten Emissionen hinzu, ergibt sich eine Zunahme der Pro-Kopf-Emissionen. Auch die Mobilität und die Siedlungsfläche wachsen weiterhin schneller als die Bevölkerung (Schweizerischer Bundesrat, 2015, S. 6). [...] Würden weltweit alle Länder so viel Ressourcen verbrauchen wie die Schweiz, wären gemäss Global Footprint Network dafür im Jahr 2009 rund 2,8 Erden notwendig gewesen. (Schweizerischer Bundesrat, 2015, S. 33)

Ursächlich für die hohen und in vielen Teilen der Welt noch steigenden Ressourcenverbräuche, sind verschiedene historische, wirtschaftliche und gesellschaftliche Entwicklungen. Zwei der wichtigsten Entwicklungen sind neben dem globalen Bevölkerungswachstum die Ausbreitung eines wachstumsbasierten Wirtschaftsmodells sowie die damit einhergehende Ausbildung einer Konsumgesellschaft.<sup>1</sup>

Im 20. Jahrhundert wurde Wirtschaftswachstum<sup>2</sup> zu einem massgeblichen ökonomischen Konzept und nach Ende des zweiten Weltkrieges zu einem wichtigen Ziel aller Industrieländer, etwas später auch der sogenannten Entwicklungsländer (Seidl & Zahrnt, 2010; Welzer, 2013). Durch Wirtschaftswachstum konnten zunächst Infrastrukturen und Dienst-

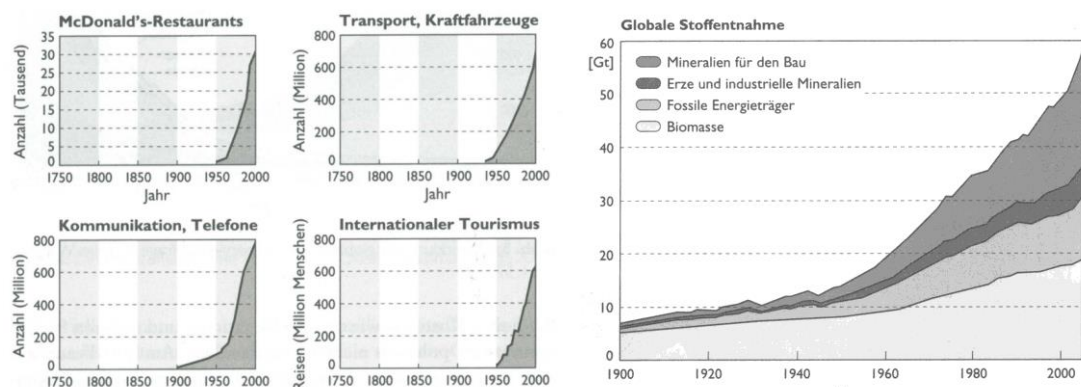
<sup>1</sup> Detaillierte Analysen dazu finden sich beispielsweise in Buhler (2011), de Geus (2006), Jackson (2011), König (2000), Prinz (2003), Seidl & Zahrnt (2010), Schreurs (2010), Stengel (2011), Paech (2012) und Welzer (2013).

<sup>2</sup> Wirtschaftswachstum wird meist mit dem Bruttoinlandsprodukt (BIP, engl. gross domestic product GDP) gleichgesetzt: "An increase in the capacity of an economy to produce goods and services, compared from one period of time to another. Economic growth can be measured in nominal terms, which include inflation, or in real terms, which are adjusted for inflation. For comparing one country's economic growth to another, GDP or GNP per capita should be used as these take into account population differences between countries."

[http://www.investopedia.com/terms/e/economicgrowth.asp?header\\_&header\\_alt=c](http://www.investopedia.com/terms/e/economicgrowth.asp?header_&header_alt=c)

leistungen auf- und ausgebaut werden und soziale Sicherheit und Möglichkeiten für einen sozialen Ausgleich geschaffen werden (König, 2000; Welzer, 2013). Viele Länder, wie etwa die Schweiz und Deutschland erlebten einen vorher nie gekannten Wohlstand. Ermöglicht wurde respektive wird Wirtschaftswachstum durch eine Kombination verschiedener Faktoren, wie die industrielle und globale Arbeitsteilung, marktwirtschaftliche Koordination und Produktivität (insbesondere Arbeitsproduktivität), Wettbewerb sowie technologische Innovation (Stengel, 2011). Wirtschaftswachstum ist dabei direkt von der Möglichkeit der (globalen) Nutzung von Ressourcen abhängig, insbesondere derjenige der fossilen Energien, welche Produktionssteigerungen und die Errichtung und Aufrechterhaltung überregionaler Versorgungsketten erlauben (Paech 2012; Welzer 2011).

Seit Anfang des 20. Jahrhundert ist die Weltwirtschaft um mehr als das Vierzehnfache gewachsen, seit Mitte des 20. Jahrhunderts um das Fünffache (Jackson, 2011; Welzer, 2013). Es fand also eine enorme Steigerung von wirtschaftlicher Aktivität und damit zusammenhängend eine Steigerung der globalen Stoffentnahme statt (vgl. rechte Abbildung in Figur 1; Krausmann et al., 2009). Exponentielle Steigerungen fanden dabei in fast jedem Lebensbereich statt, ob Tourismus, Transport oder Kommunikation. So hat etwa die Anzahl von Konsumgütern und -dienstleistungen, wie Telefone, Restaurants, Fahrzeugen und Reisen massiv zugenommen und repräsentieren Indikatoren der "Grossen Beschleunigung" (Steffen et al., 2011; vgl. linke Abbildung in Figur 1), welche absolut und auch pro Kopf erfolgte.



Figur 1: Indikatoren der "Grossen Beschleunigung" (Steffen et al., 2011); direkte globale Stoffentnahme 1900 bis 2000 (Krausmann et al., 2009)

Einhergehend mit dem Wirtschaftswachstum und der zunehmenden Verfügbarkeit von Gütern und Dienstleistungen wurden die modernen Gesellschaften zunehmend zu sogenannten Konsumgesellschaften. Die meisten historischen Analysen setzen deren Beginn auf die 1920er Jahre in den USA und die Nachkriegszeit in Europa (Buhler, 2011; König 2000)<sup>3</sup>, als durch das Wirtschaftswachstum und steigende Einkommen immer grössere

<sup>3</sup> Die Wurzeln der Konsumgesellschaft reichen jedoch weiter als die 1920er Jahre zurück. Bereits ab dem 18. und 19. Jahrhundert erlaubten die Entwicklung von Gewerbe und Einzelhandel, neue Techniken und Transportinfrastrukturen eine zunehmende Ausweitung von Produktion und Angeboten und damit eine Vergrößerung von Märkten und Konsumentenkreisen (Stengel, 2011).

Mengen an Konsumgütern immer grösseren Teilen der Bevölkerung zugänglich wurden.<sup>4</sup> Durch die immer grösser werdende Verfügbarkeit unterschiedlicher Konsumgüter und auch durch die Einführung von Konsumkrediten konnte immer mehr und sofort konsumiert werden (Stengel, 2011). Weltweit haben sich gemäss dem Human Development Report der UNDP die Ausgaben für den privaten Konsum (Güter und Dienstleistungen) zwischen 1950 und den 1990er Jahren versechsfacht, in der EU stiegen die Ausgaben gemäss der European Environment Agency zwischen 1990 und 2002 um 33% an<sup>5</sup>. Auch in der Schweiz stiegen die Konsumausgaben pro Kopf im Zeitraum von 1970 und 2011 fast kontinuierlich an.<sup>6</sup>

In Konsumgesellschaften entwickelten sich verschiedene Konsummotive: Konsumhandlungen und Güter bedienen schon lange nicht mehr nur funktionale Zwecke, sondern bieten Möglichkeiten für die Befriedigung verschiedener Bedürfnisse wie Abwechslung oder Darstellung von sozialem Status oder für die Konstruktion und Kommunikation der eigenen Identität (Belk, Ger & Askegaard, 2002; Csikszentmihalyi 2000; Dittmar, 2004; Falk & Campbell, 1997; Jackson, Jager & Stagl, 2004; Jackson, 2005). Entstanden ist eine kulturelle Leitvorstellung des Konsumismus (engl. consumerism), dass durch Konsum das physische und psychischen Dasein verbessert werden kann (Kasser & Kanner, 2004), dass Besitz und die Anwendung von einer zunehmender Anzahl Güter und Dienstleistungen ein Weg zu Glück, sozialem Status und nationalem Erfolg sind (Ekins, 1993) und welche auf dem Prinzip der "Sofortness" (Welzer, 2013) basiert, also einer drastischen Verkürzung der Zeitspanne zwischen Bedürfnissen und Befriedigung. Zentrale Merkmale von Konsumgesellschaften sind entsprechend die schnelle Vermehrung und Ausdifferenzierung der für Geld erhältlichen Güter und Dienstleistungen und die Etablierung von Kommunikationssystemen (z.B. Werbung, Marketing), welche Produkte und Dienstleistungen mit Bedeutungen versehen (Prinz, 2003).

Das wachstumsbasierte Wirtschaftssystem und die Konsumgesellschaft befinden sich in einem sich wechselseitig verstärkenden Prozess: Solange der Konsum respektive die nachgefragten Wirtschaftsleistungen steigen, bleibt das Wirtschaftssystem rentabel und stabil. Konsum ist ein wichtiger Treiber von Wirtschaftswachstum, gleichzeitig ist Wirtschaftswachstum die zentrale Grundlage der modernen Konsumgesellschaft (Jackson, 2011).

Für eine Welt, in der alle den gleichen materieller Wohlstand wie die OECD-Staaten hätten, müsste die Wirtschaft gemäss Jackson (2011) im Jahr 2050 jedoch fünfzehnmal so gross sein wie heute und am Ende des Jahrhunderts vierzigmal so gross. Die damit verbundenen ökologischen Belastungen, welche auch zu Beginn dieses Kapitels erwähnt wurden, wären jedoch kaum zu bewältigen. Die globalen Belastungsgrenzen<sup>7</sup> sind bereits

<sup>4</sup> Die Haushaltsbudgets der Verbraucher erfuhren dabei mit der Zeit eine deutliche Umschichtung von den Ausgaben für Nahrungsmittel hin zu Konsumgütern, die zum Teil nun erstmals für die Masse der Bevölkerung verfügbar wurden (Autos, Waschmaschinen, Kühlschränke, Fernseher etc.) (Welzer, 2013).

<sup>5</sup> <http://www.eea.europa.eu/themes/households/intro>

<sup>6</sup> [http://de.kushnirs.org/makrookonomie/consumption\\_expenditure/consumption\\_expenditure\\_switzerland.html](http://de.kushnirs.org/makrookonomie/consumption_expenditure/consumption_expenditure_switzerland.html)

<sup>7</sup> Die globalen Belastungsgrenzen (engl: Planetary Boundaries) sind ein Konzept über die ökologischen Grenzen der Erde. Es wurde von einem Wissenschaftlerteam unter Leitung von Johan Rockström (Stockholm Resilience Centre) entwickelt

heute insbesondere beim Verlust der Biodiversität, bei den Stickstoffeinträgen in Böden und Gewässer sowie bei den Treibhausgasemissionen überschritten (Rockström et al., 2009). Heute richtet sich der Fokus somit nicht mehr nur auf das Problem der Quellen (Verknappung der Rohstoffe), sondern auch auf dasjenige der Senken, das heisst, die Möglichkeiten auf dem Planeten, die Folgen der wirtschaftlichen Aktivitäten für die Umwelt zu assimilieren. Das wichtigste Problemfeld in diesem Zusammenhang ist der Klimawandel, dazu kommen aber wie erwähnt vielfältige weitere Umweltfolgen wie der Verlust an Biodiversität.

Neben den ökologischen Grenzen werden zusätzlich auch weitere Grenzen der Konsumgesellschaft und des Wirtschaftswachstums postuliert. So kritisieren Autoren wie Jackson (2011) oder Skidelsky & Skidelsky (2013) die grundlegende Annahme, dass mit Wachstum, Einkommen und Reichtum auch Wohlstand, Zufriedenheit und Glück zunehmen und verweisen u.a. auf Studien der ökonomischen Glücksforschung, dass die Lebenszufriedenheit und das Glücksempfinden der Bevölkerung in den am weitesten entwickelten Volkswirtschaften trotz Wirtschaftswachstum und steigendem Einkommen über die Zeit mehr oder weniger gleich bleiben (Binswanger, 2006; Frey, 2008; Girod, 2010; Jackson, 2011).<sup>8</sup> Kritiker des Paradigmas des ständigen Wirtschaftswachstums zeigen darüber hinaus auf, dass sich die Hoffnungen auf Wirtschaftswachstum als vielseitiger gesellschaftlicher Problemlöser nicht mehr erfüllen. So argumentieren beispielsweise Seidl & Zahrnt (2010), dass das Wirtschaftswachstum kaum mehr zu einem hohen Beschäftigungsniveau beiträgt und auch nicht die sozialen Ungleichheiten von Einkommen und Vermögen zu verringern vermag. Seidl & Zahrnt (ebd.) zeigen zudem auf, wie gleichzeitig verschiedene gesellschaftliche Bereiche von Wachstum abhängig sind, etwa unsere sozialen Sicherungssysteme wie die Altersversorgung und das Gesundheitswesen.

Das wachstumsbasierte Wirtschaftsmodell und die Konsumgesellschaft werden somit aus verschiedenen Perspektiven kritisiert, wobei die ökologischen Grenzen in allen Argumentationen einen wichtigen Stellenwert einnehmen. Strategien zur Reduktion von Umweltbelastungen sind somit zwingend notwendig.

## 1.2 Suffizienz als Ansatz zur Reduktion von Umweltbelastungen

Die globalen, nationalen und regionalen Ziele zur Erreichung von Nachhaltigkeits- und Emissionszielen zur Verminderung der aus den hohen Ressourcenverbräuchen resultierenden ökologischen Probleme sind ehrgeizig. In der Energie- und Klimapolitik, welche sich dem dringenden Problem des Klimawandels und dem Umbau der Energieversorgung

---

und publiziert (Rockström et al., 2009). Die Grenzen sind: Klimawandel, Biodiversität, Ozeanversauerung, Ozonloch, Stickstoffkreislauf, Phosphorkreislauf, Süsswasserverbrauch, Abholung/Landnutzungsänderungen, Plastikverschmutzung der Atmosphäre, Verschmutzung durch Chemikalien. Die Autor/innen definieren für diese Dimensionen globale Grenzwerte. Wird eine Grenze überschritten, besteht die Gefahr irreversibler und plötzlicher Umweltveränderungen.

<sup>8</sup> Dieses Phänomen wird auch Income-Happiness-Paradox genannt, welches erstmals von Easterlin (1974) so benannt wurde.

annehmen muss, wurden aufbauend auf diversen Szenarien<sup>9</sup> für eine emissionsarme Energieerzeugung und -nutzung verschiedene internationale und nationale Zielsetzungen und Strategien verabschiedet:

- *International:* Im Dezember 2015 wurde an der UN-Klimakonferenz ein neues Abkommen mit verbindlichen Klimazielen für alle 194 Mitgliedsstaaten der UN-Klimarahmenkonvention vereinbart<sup>10</sup>. Darin wird als Ziel festgelegt, die Erderwärmung auf weniger als zwei Grad Celsius zu begrenzen, womöglich gar auf 1.5 Grad. Dazu sollen die globalen Netto-Treibhausgasemissionen in der zweiten Hälfte dieses Jahrhunderts auf null reduziert werden. Vereinbart wurden auch Finanzhilfen für die Entwicklungsländer.
- *EU:* Der Europäische Rat hatte sich im Oktober 2009 auf das Ziel geeinigt, die Emissionen der EU bis zum Jahr 2050 um 80% bis 95% gegenüber dem Niveau von 1990 zu verringern. Im Dezember 2011 hat die EU-Kommission hierzu einen Energiefahrplan 2050<sup>11</sup> veröffentlicht.
- *Schweiz:* Auch die Schweiz hat sich zum Ziel gesetzt die CO<sub>2</sub>-Emissionen zu verringern. Bundesrat und Parlament haben im Jahr 2011 ausserdem den schrittweisen Ausstieg aus der Kernenergie beschlossen. Im September 2013 wurde die Botschaft zur Energiestrategie 2050 verabschiedet, welche den etappenweisen Umbau der Schweizer Energieversorgung bis ins Jahr 2050 vorsieht.<sup>12</sup> Bis ins Jahr 2035 soll der Endenergieverbrauch um 43% pro Jahr/Person und der Stromverbrauch um 13% pro Jahr/Person gesenkt werden. Bis ins Jahr 2050 wird eine Senkung um 54% bzw. 18% pro Jahr/Person angestrebt.

In diesen Strategien werden auch die Stossrichtungen zur Erreichung der Ziele skizziert. Im World Energy Outlook 2015<sup>13</sup> der Internationalen Energie Agentur IEA wird festgehalten, dass zur Erreichung von Klimazielen die Optionen Energieeffizienz, erneuerbare Energien, CO<sub>2</sub>-Abtrennung und Speicherung möglichst rasch ausgeschöpft werden müssen. Die EU-Kommission kommt in ihrem Energiefahrplan 2050 zum Schluss, dass die Verbesserung der Energieeffizienz in allen der betrachteten Dekarbonisierungsszenarien Priorität hat.<sup>14</sup> Zudem sei ein höherer Anteil erneuerbarer Energien eine Hauptvoraussetzung für ein nachhaltiges und sicheres Energiesystem. In der Schweiz möchte der Bund mit der Energiestrategie 2050 die angestrebte Reduktion des Energie- und Stromverbrauchs mit effizienterer Technik und einem Ausbau erneuerbarer Energien erreichen.<sup>15</sup>

<sup>9</sup> Für eine Liste von Szenarien zu Deutschland und der EU sowie globalen Szenarien, siehe Linz (2012; Seiten 65-66). In der Schweiz wurden Energieszenarien von der ETH erstellt (<http://blogs.ethz.ch/klimablog/2012/04/17/energiezukunft-schweiz-sind-aussagen-bis-2050-moeglich/>) sowie von prognos (<http://www.prognos.com/Publikationen.243.0.html>).

<sup>10</sup> <https://de.wikipedia.org/wiki/UN-Klimakonferenz>

<sup>11</sup> [http://ec.europa.eu/energy/energy2020/roadmap/doc/com\\_2011\\_8852\\_de.pdf](http://ec.europa.eu/energy/energy2020/roadmap/doc/com_2011_8852_de.pdf)

<sup>12</sup> <http://www.bfe.admin.ch/themen/00526/00527/>

<sup>13</sup> [http://www.iea.org/publications/freepublications/publication/WEO2015\\_ES\\_GERMAN.pdf](http://www.iea.org/publications/freepublications/publication/WEO2015_ES_GERMAN.pdf)

<sup>14</sup> Europäische Kommission. Mitteilung der Kommission an das europäische Parlament, den Rat und den europäischen Wirtschafts- und Sozialausschuss und den Ausschuss der Regionen. Brüssel, 12.12.2011 2050 [http://ec.europa.eu/energy/energy2020/roadmap/doc/com\\_2011\\_8852\\_de.pdf](http://ec.europa.eu/energy/energy2020/roadmap/doc/com_2011_8852_de.pdf)

<sup>15</sup> Botschaft zum ersten Massnahmenpaket der Energiestrategie 2050; <http://www.news.admin.ch/NSBSubscriber/message/attachments/31931.pdf>

Dazu gehören in einer ersten Etappe energetische Gebäudesanierungen oder strenge Energieverbrauchs-Normen für neue Elektrogeräte, Anlagen und Fahrzeuge. Die Energiestrategie 2050 sieht vor, dass die Energiepolitik mittelfristig gemeinsam mit der Weiterentwicklung der Klimapolitik strategisch neu ausgerichtet wird. Dabei soll in einer zweiten Etappe der Energiestrategie 2050 das bestehende Fördersystem durch ein Lenkungssystem in Form einer Energieabgabe abgelöst werden.

Aus den veröffentlichten Mitteilungen und Grundlagenpapieren ist ersichtlich, dass als Wege zur Erreichung der gesetzten Verbrauchs- und Emissionsziele (vorerst) primär technische Massnahmen im Vordergrund stehen wie die Effizienz, also Ressourcenproduktivität, und der Einsatz erneuerbarer Energien. Auch sollen Techniken, mit denen sich CO<sub>2</sub> aus der Atmosphäre entfernen und entsorgen lassen, vorangetrieben werden, um "Negativemissionen" zu erreichen.

Aus verschiedenen Gründen wird heute aber die erforderliche massive Senkung der Verbräuche als nicht alleine durch diese Techniken erreichbar bezeichnet:

*Ökologische Verlagerungseffekte:* Verschiedene Formen der erneuerbaren Energien wie Sonne und Wind haben zwar global ein sehr grosses Nutzungspotenzial, allerdings sind aufwändige Transport- und Speicherinfrastrukturen erforderlich, da Angebot und Nachfrage räumlich und zeitlich oftmals nicht übereinstimmen (Ott & Kosch, 2012). In der Schweiz sind die Potenziale zudem begrenzt (Ott & Kosch, 2012). Zudem ist zu berücksichtigen, dass auch erneuerbare Energien Ressourcen und Flächen benötigen. Paech (2012) beschreibt deshalb in diesem Zusammenhang verschiedene Typen der Verlagerung ökologischer Problematiken (vgl. Tabelle 1).

Verlagerungen	Umschreibung
Materielle Verlagerung	Auch umweltfreundliche Technologien benötigen Ressourcen. Beispielsweise braucht es für die Herstellung von Siliziumzellen zur Nutzung von Solarenergie Seltenerdmetalle.
Systemische Verlagerung	Aufgrund der Reduktion des fossilen Treibstoffverbrauchs werden andere Ressourcen vermehrt genutzt und es kann zu Nutzungskonkurrenzen zwischen Ressourcen kommen. Beispielsweise wenn die Nachfrage nach Mais steigt, welcher u.a. für Treibstoff, aber auch als Lebensmittel benötigt wird.
Zeitliche Verlagerung	Damit sind ökologische Herausforderungen gemeint, die in Zukunft anfallen, beispielsweise die Entsorgung von Technologien wie Solarpanels.
Räumliche Verlagerung	Viele Umweltschäden von reicheren Konsumgesellschaften sind ausserhalb des eigenen Landes zu verorten.
Technische Verlagerung	Energieeinsparungen sind teilweise nur zum Preis neuer Umweltschäden realisierbar, wobei als Beispiel das erhöhte Elektroschrottaufkommen infolge der Digitalisierung genannt werden kann.

Tabelle 1: Ökologische Verlagerungseffekte nach Paech (2012)

*Reboundeffekte:* Die Wirkung von Effizienzinnovationen werden durch verschiedene Formen von Rebound-Effekten geschmälert, welche sowohl bei den Konsument/innen auftreten können, wie auch bei den Produzenten. Mit dem Rebound wird generell der Umstand bezeichnet, dass das Einsparpotenzial von Effizienzsteigerungen nicht oder nur teilweise verwirklicht wird. Eine Vielzahl von Untersuchungen belegen, welche Effekte zum Rebound führen (für eine Übersicht siehe DeHaan, 2009; Madlener & Alcott; 2007;

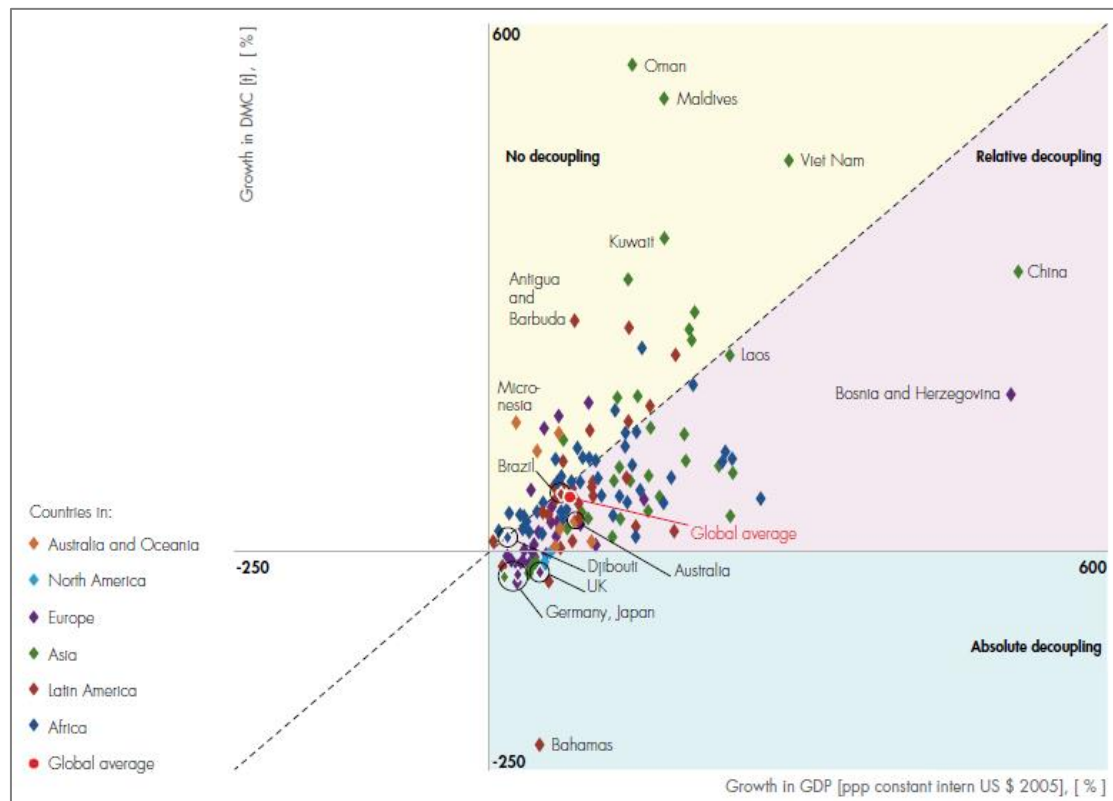
Madlener & Alcott, 2009). Die drei in der Literatur am besten verankerten, ökonomisch begründeten Rebound-Effekte sind der direkte und indirekte Rebound und der marktwirtschaftliche Rebound (Ott, Jenny, Madlener, Karlegger & Montanari, 2013). Der direkte Rebound zeigt sich dann, wenn eine Energiedienstleistung, die effizienter angeboten wird, dadurch billiger und stärker nachgefragt wird. Der indirekte Rebound ist dann vorhanden, wenn jemand, der dank Effizienzsteigerung Energie und damit Geld spart, das Geld für anderes ausgibt, das ebenfalls Energie verbraucht. Unter marktwirtschaftlichem Rebound werden verschiedene markträumende Preis- und Mengenanpassungen beschrieben. Aufgrund der geänderten Preise der Güter und Dienstleistungen ergibt sich durch die forcierten Energieeffizienz-Steigerungen und den dahinter steckenden Energieeffizienz-Investitionen ein neues Marktgleichgewicht. Zur Grösse der Reboundeffekte liegen sehr unterschiedliche Werte vor, welche auch abhängig von der zugrundeliegenden Berechnungsmethode sind. Für den direkten Rebound finden sich Werte von 4% bis 87%, für den indirekten Rebound von 3% bis über 100% (Backfire) (Ott et al., 2013).

*Überkompensationen:* Neben den ökologischen Verlagerungseffekten und Reboundeffekten kommen weitere (globale) Entwicklungen dazu, welche Effizienzerfolge überkompensieren, wie das Wirtschaftswachstum an sich sowie die wachsende Zahl von wohlhabenden Konsumenten in Folge von Bevölkerungswachstum und Zuwachsraten beim Einkommen (Sommer, 2013; Stengel, 2011).

In den meisten OECD-Ländern konnte durch Effizienzmassnahmen in den letzten Jahrzehnten zwar die Energieintensität- und Materialintensität pro Wirtschaftsleistung<sup>16</sup> gesenkt werden, auch bezeichnet als relative Entkoppelung (Sommer, 2013). Belegbar ist dies beispielsweise beim Ausstoss von CO<sub>2</sub> pro globaler BIP-Einheit, aber auch für andere Ressourcen: So wurde im Jahr 2002 global weltweit etwa 25% weniger Materialinput pro Einheit BIP verbraucht als im Jahr 1980 (Sommer, 2013). Jedoch stiegen die absoluten Material- und Energieverbräuche sowie die Emissionen gleichzeitig weiter an und stagnierten resp. sanken nur in wenigen Ländern leicht, was zeigt, dass auf globaler Ebene resp. in den meisten Ländern eine absolute Entkoppelung der Wirtschaftsleistung und der Ressourcenverbräuche bisher nicht erreicht werden konnte. Dies ist auch in Figur 2 ersichtlich: Ein grosser Teil der Länder weist keine Entkoppelung (Materialkonsum steigt mehr als das Wirtschaftswachstum) oder eine relative Entkoppelung (Materialkonsum steigt, aber weniger als das Wirtschaftswachstum) auf. Nur einige wenige Länder weisen eine (geringe) absolute Entkoppelung auf.

---

<sup>16</sup> In der Regel wird das BIP als Mass für wirtschaftliche Leistung einer Volkswirtschaft in einem bestimmten Zeitraum verwendet. Das BIP gibt den Gesamtwert aller Güter, d. h. Waren und Dienstleistungen an, die innerhalb eines Jahres innerhalb der Landesgrenzen einer Volkswirtschaft hergestellt wurden und dem Endverbrauch dienen. (Quelle: Wikipedia)



Figur 2: Weltweite Trends des Wachstums von GDP (Gross Domestic Produkt) und Materialkonsum (Domestic Material Consumption DMC), Quelle: SERI Sustainable Europe Researche Institute, [www.materialflow.net](http://www.materialflow.net)

Dass die Energie- und Materialverbräuche und Emissionen absolut gesehen weiterhin steigen, zeigt also, dass aufgrund der oben genannten Gründe (Verlagerung, Rebound, Überkompensation) bisher keine absolute Entkoppelung von Wirtschaftsleistungen und ökologischer Intensität erreicht werden konnte. Die bisherigen Erfolge der Energiepolitik reichten bisher nicht aus, um die anspruchsvollen Langfristziele zu erreichen und es ist noch nicht klar, ob die bisher eingesetzten Instrumente und genutzten Technologien sowie zukünftige Technologie überhaupt die Wirkungen entfalten können, die von ihnen erwartet werden. Um die energiepolitischen Ziele, wie etwa diejenigen der Energiestrategie 2050 zu erreichen, müssen einerseits die bestehenden technologischen Möglichkeiten zu höherer Energieeffizienz und zur vermehrten Nutzung erneuerbarer Energiequellen viel stärker genutzt werden. Andererseits muss den als Reaktion auf technikinduzierte Effizienzsteigerungen entstehenden negativen Reboundeffekten entgegengewirkt werden.

Um die globalen, nationalen und lokalen Reduktionsziele zu erreichen, bedarf es darum gemäss verschiedener Autoren (Alcott 2008; Linz, Bartelmus, Hennicke, Jungkeit, Sachs, Scherhorn, Winterfeld, 2002; Linz, 2012; Princen, 1997; Scherhorn, 2008; Stengel, 2011, Ott & Kosch, 2012) eines Ansatzes, welcher nicht nur auf die Veränderung der Energie- und Materialbeschaffenheit fixiert ist, sondern die absolute Reduktion des Volumens benötigter Material- und Energiemengen umfasst. Nur so könne die erwünschte absolute Entkoppelung erreicht werden.



Das **Prinzip der Suffizienz** setzt auf diesen Ansatz und zielt auf einen genügsamen Verbrauch von Energie und Materie durch eine geringere Nachfrage ressourcenintensiver Güter und Dienstleistungen. Suffizienz kann in Kurzform und in Abgrenzung zu den Ansätzen der Effizienz und Konsistenz wie folgt beschrieben (Linz 2004; Linz 2012):

- **Effizienz zielt auf die ergiebigere Nutzung von Ressourcen, also auf Ressourcenproduktivität.** Mit der Anwendung von Effizienz soll die Nutzung der physischen Ressourcen verbessert werden, durch einen geringeren Einsatz von Stoffen und Energie pro Ware oder Dienstleistungen. Dies beispielsweise durch verbesserte Technik, durch Organisation oder durch Wiederverwendung.
- **Konsistenz zielt auf naturverträgliche Technologien, die die Stoffe und die Leistungen der Ökosysteme nutzen, ohne sie zu zerstören.** Mittels Konsistenz soll eine Vereinbarkeit von Natur und Technik erreicht werden, beispielsweise durch eine nachhaltige Nutzung erneuerbarer Ressourcen sowie durch geschlossene Ressourcenkreisläufe.
- **Suffizienz zielt auf einen geringeren Verbrauch von Ressourcen.** Dies soll durch eine Verringerung der Nachfrage nach Ressourcen beanspruchenden Gütern und Dienstleistungen und einen sparsamen Umgang mit Ressourcen erfolgen.

Diese Beschreibung von Suffizienz wird auch als "enger Zugang" zu Suffizienz bezeichnet (Linz et al., 2002; Linz, 2012). In einem "weiteren Zugang" und quasi als Voraussetzung für das Erreichen eines Minderverbrauchs gemäss des engen Zugangs, zielt Suffizienz auf das Reflektieren des aktuellen Verständnisses von Wohlstand und Lebensqualität und steht für einen kulturellen Wandel mit neuen Orientierungen und Werten in der Politik, der Wirtschaft und beim Individuum. Zentral ist dabei auch die Frage nach dem "rechten" oder "genügenden" Mass für ein zufriedenstellendes Leben und der entsprechende gesellschaftliche Diskurs darüber (Linz, 2012; Princen, 1997). Dies im Sinne der lateinischen (*sufficere*) und englischen (*sufficient*) Wortbedeutungen von Suffizienz, welche als *vermögen*, *genug sein* oder *was Befriedigung verschafft* übersetzt werden können (Darby, 2007; Linz, 2012). Ein zufriedenstellendes Leben soll dabei unabhängiger von materiellem Konsum erreicht werden – beispielsweise indem mehr Zeitwohlstand geschaffen wird respektive immaterielle Zufriedenheitsquellen an Bedeutung gewinnen sollen (Linz, 2012; Hunecke, 2013).

### 1.3 Beitrag der vorliegenden Arbeit

Recherchiert man zum Thema Suffizienz, stösst man auf verwandte Themengebiete, wie etwa auf die Postwachstumsökonomie, die Postwachstumsgesellschaft oder auf Forschungsgebiete, welche sich mit Lebensgestaltungen mit reduziertem Konsum beschäftigen. In allen diesen Themen- und Forschungsgebieten steht ein reduktiver Ansatz im Vordergrund: weniger Ressourcenverbrauch, weniger Abhängigkeit vom Wirtschaftswachstum, weniger (Abhängigkeit von) Konsum. Begründet wird die Forderung nach Reduktion auf verschiedene Art und Weise, wobei drei zentrale Legitimationszugänge identi-

fiziert werden können, welche die in Kapitel 1.1 beschriebenen Perspektiven der Kritik repräsentieren: die Problematik der (teils bereits überschrittenen) ökologischen Grenzen, die Abhängigkeit vom Wirtschaftswachstum sowie die Unzulänglichkeit einer Gleichsetzung von Wohlbefinden mit Konsum und Wirtschaftswachstum.

Basierend auf diesen Problematiken wird ein Wandel gefordert, welcher sich sowohl auf der Angebotsseite wie auch auf der Nachfrageseite vollziehen soll: Auf der Angebotsseite wird eine Umgestaltung von Wirtschaft und Politik gefordert, womit gleichermassen ressourcenarme wie auch zufriedenheitsförderliche Lebensentwürfe ermöglicht werden sollen (Binswanger 2009; Schneidewind & Zahrt 2013; Stengel 2011; Sachs 1993; Winterfeld, 2007). Auf der Nachfrageseite soll ein kultureller und individueller Wandel erfolgen (Hablützel, 2008; Kleinhüchelkotten, 2005; Linz, 2012; Schärer, 2012; Stengel, 2011; Welzer, 2011; Welzer, 2013). Gefördert werden sollen damit ein Abbau der konsumorientierten Kultur sowie Lebensstile, welche Menschen erlauben, auf weniger materialistische Art und Weise zu gedeihen. Je nach Ansatz steht dabei ein anderer Legitimationszugang resp. ein anderer Fokus im Zentrum (vgl. Figur 3). Bei der Suffizienz steht dabei in erster Linie die Legitimation aufgrund der ökologischen Grenzen im Vordergrund.

Reduktive Ansätze	Primäre Legitimationszugänge			Fokus des Wandels	
	Kritik am Wirtschaftswachstum	Ökologische Grenzen	Wohlbefinden	Angebot	Nachfrage
Suffizienz		■		■	■
Postwachstumsökonomie/-gesellschaft	■			■	■
Individuelle Lebensgestaltungen mit reduziertem Konsum		■	■		■

Figur 3: Reduktive Ansätze und Einordnung von Suffizienz

Zu jedem der reduktiven Ansätze gibt es Literaturbeiträge und mittlerweile auch verschiedene Subthemen. So gibt es etwa zu Suffizienz Beiträge spezifisch zum Thema *Suffizienzpolitik*. Innerhalb der Postwachstumsökonomie werden die Themen *Wachstumsgrenzen* und *Wachstumswänge* untersucht. Beiträge zum Thema Lebensgestaltung mit reduziertem Konsum finden sich unter den Stichworten *Genügsamkeit* und *einfacher Lebensstil (Voluntary Simplicity)*. Zwischen diesen Themen bestehen wiederum Überschneidungen und auch Unschärfe. So integriert beispielsweise die Postwachstumsökonomie die Suffizienz als eine von mehreren Strategien auf der Nachfrageseite. Beiträge zu Suffizienz beleuchten jedoch explizit sowohl die Angebots- wie auch Nachfrageseite und fordern hinsichtlich letzter eine Lebensgestaltung mit reduziertem Konsum. Zu sol-

chen gibt es wiederum eigene Literaturbeiträge, welche nicht unter dem Stichwort Suffizienz veröffentlicht sind.

Diese Überschneidungen und Unschärfe sind nicht zuletzt darauf zurückzuführen, dass die Beiträge zu diesen Themen noch relativ neu und nicht sehr umfangreich sind und noch keine systematische Zusammenführung erfolgt ist. Auch werden Massnahmen zur Förderung von Suffizienz noch nicht systematisch aus Forschungserkenntnissen abgeleitet. Hier möchte diese Arbeit anknüpfen, sich dabei vertieft dem Thema Suffizienz auf individueller Ebene widmen und zu Grundlagen beitragen, welche für die Förderung von Suffizienz beim Individuum genutzt werden könnten. Die individuelle Ebene ist insofern von Wichtigkeit, da die Umsetzung von Suffizienz auch Verhaltensänderungen beinhalten muss, wenn ein Minderverbrauch von Ressourcen gemäss dem engen Zugang erreicht werden soll. Dies erfordert Grundlagen auf der individuellen und psychologischen Ebene. Deshalb ist diese Arbeit eine psychologische.

Um zu verstehen, wie Suffizienz beim Individuum gefördert werden kann, müssen die Einflussfaktoren und psychologischen Wirkungszusammenhänge, welche für die Förderung von Suffizienz beim Individuum relevant sind und teilweise auch beim weiten Zugang zu Suffizienz angesprochen sind, systematisch identifiziert werden. Weiter muss geklärt werden, ob und wie eine Verringerung der Nachfrage nach ressourcenintensiven Gütern und Dienstleistungen trotzdem kompatibel mit oder sogar förderlich für ein gutes Leben sein kann, wie es der weite Zugang zu Suffizienz suggeriert. Insgesamt liegt dazu noch wenig Forschung und vor allem wenig systematische vor.

Konkret liefert diese Arbeit folgende Beiträge: Zuerst wird basierend auf einer eigens entwickelten Definition von Suffizienz auf individueller Ebene eine theoretische Zusammenführung von Forschungserkenntnissen vorgenommen, welche Erklärungsansätze für die Entstehung und Auswirkungen von Suffizienz auf individueller Ebene bieten. Der *Fokus der Arbeit* liegt dann auf der empirischen Entwicklung und Erklärung eines Masses für die Suffizienz, welches einen Teil der Definition von Suffizienz reflektiert und von dem angenommen wird, dass es eine Relevanz für Umsetzung von Suffizienz im Verhalten hat.

## 1.4 Aufbau der Arbeit

Das Kapitel 2 ist der theoretischen Aufbereitung von Suffizienz auf individueller Ebene gewidmet. Das Kapitel ist aufgeteilt in a) eine Präsentation einer Definition von Suffizienz auf individueller Ebene (Kapitel 2.1), b) der Darstellung der Literatur zu den Erklärungsansätzen von Suffizienz auf individueller Ebene (Kapitel 2.2) und c) der Darstellung der Literatur zum Thema genügendes Mass (Kapitel 2.3).

In Kapitel 3 werden die Forschungsfragen konkretisiert. Danach folgt der empirische Teil dieser Arbeit, das heisst die Methodendarstellung (Kapitel 4), die Präsentation der Ergebnisse (Kapitel 5) und deren Diskussion (Kapitel 6).

## 2 THEORIE

Ausgangspunkt dieses Kapitels ist eine Definition von Suffizienz auf individueller Ebene (Kapitel 2.1). Anschliessend wird in Kapitel 2.2 aufgezeigt, welche Erklärungsansätze für Suffizienz auf individueller Ebene gemäss Definition bestehen. Aufgezeigt wird hierfür, welche Forschungsgebiete dazu Beiträge liefern (Kapitel 2.2.1) und inwiefern in diesen Forschungsgebieten Operationalisierungen<sup>17</sup> von Konstrukten bestehen, welche eine Ähnlichkeit zur eigenen Definition von Suffizienz haben (Kapitel 2.2.2). Weiter wird dargelegt, welche Einflussfaktoren auf diese Konstrukte wirken und welche nachgelagerten Faktoren wiederum durch diese beeinflusst werden (Kapitel 2.2.3). In Kapitel 2.2.4 wird der Stand der Forschung zu Suffizienz auf individueller Ebene aufgrund der beschriebenen Erkenntnisse reflektiert und aufgezeigt, wo noch Forschungsbedarf besteht. Das Kapitel 2.3 widmet sich dann ganz dem Thema "genügendes Mass", zu dem ein besonders grosser Forschungsbedarf identifiziert wurde und vertieft hierfür die theoretischen Erkenntnisse aus Kapitel 2.2 und ergänzt diese mit eigenen Überlegungen.

### 2.1 Definition von Suffizienz auf individueller Ebene

In Anlehnung an den engen und den weiten Zugang zu Suffizienz (vgl. Kapitel 1.2) lässt sich für diese Arbeit folgende Definition von Suffizienz formulieren:

*Suffizienz auf individueller Ebene bedeutet die Praktizierung einer Verhaltensausrichtung, welche möglichst wenige Ressourcen benötigt ohne die Lebenszufriedenheit einzuschränken. Dass die Lebenszufriedenheit nicht eingeschränkt werden soll widerspiegelt im Sinne des weiten Zugangs zur Suffizienz die Reflektion über das "rechte" oder "genügende" Mass für ein zufriedenstellendes Leben.*

Die Praktizierung einer Verhaltensausrichtung, welche möglichst wenige Ressourcen benötigt, bedeutet in der Regel eine Veränderung von Verhaltensweisen im Sinne eines reduzierten Konsums. Eine solche Verhaltensänderung kann ihren Niederschlag in drei Verhaltenskategorien finden:

- 1) *Anschaffung*: Reduktion der Anschaffung neuer ressourcenintensiver Güter.
- 2) *Dimensionierung*: Wahl von kleiner dimensionierten bzw. weniger leistungsfähigen Gütern.
- 3) *Nutzung*: Verringerte bzw. sparsame Nutzung von Ressourcen und ressourcenintensiven Gütern und Dienstleistungen.

Verschiedene Autoren (Hablützel, 2008; Kleinhüchelkotten, 2005; Schärer, 2012; Stengel, 2011) trugen individuelle Verhaltensweisen zusammen, welche zu Suffizienz beitra-

---

<sup>17</sup> Unter Operationalisierung wird eine Menge hinreichend genauer Anweisungen verstanden, nach denen Untersuchungseinheiten (z.B. Personen) den Kategorien einer Variablen zugewiesen werden (z.B. Kategorien von Schulabschlüssen für die Operationalisierung der Variable "Schulbildung"). (Diekmann, 2007)

gen können, wobei die Unterscheidung, inwiefern eine Verhaltensweise zu Suffizienz oder Effizienz beiträgt, nicht immer trennscharf ist. Einige Beispiele von entsprechenden Einzelverhaltensweisen sind in der nachfolgenden Tabelle 2 aufgeführt und den oben definierten Verhaltenskategorien zugewiesen. Die Beispiele stammen aus den Bereichen Wohnen, Mobilität, Ernährung und Güter/Dienstleistungen. Dies sind Verhaltensbereiche, welche eine ökologische Relevanz aufweisen (Jungbluth & Itten, 2012).

Bereiche	Beispiele von Einzelverhaltensweisen (nicht abschliessend)	Verhaltens-kategorie
<b>Wohnen</b>		
Wohnen: Strom	Geräte seltener nutzen	3
	Elektrogeräte teilen oder ausleihen	1
	Angemessene/kleine Anzahl und Grösse/Leistungsfähigkeit von Elektrogeräten	2
Wohnen: Warmwasser und Wärme	Geringe Wohnfläche pro Kopf / Teilen von Wohnflächen	2
	Moderate Temperierung des Wohnraums	3
	Sparsame Warmwassernutzung	3
<b>Mobilität</b>		
Mobilität	Kein eigenes Fahrzeug besitzen	1
	Carsharing, Mitfahrgelegenheiten nutzen	1, 3
	Vermeidung oder Verminderung von motorisiert zurückgelegten Wegen (MIV, Flug, Zug, Bus)	3
<b>Ernährung</b>		
Nahrungsmittel und Verpackung	Einschränkung bzw. Verzicht auf tierische Produkte	3
	Bevorzugen von Mehr-Weg-Verpackungen	1
<b>Güter/Dienstleistungen</b>		
Güter/ Dienstleistungen	Geringer Konsum neuer Güter, wie Kleider, Möbel, etc.	1
	Nutzung von Gütern für mehrere Zwecke (z.B. Ess- und Bürotisch)	1
	Reparatur zu Schaden gekommener Dinge, statt Neukauf	1
	Güter lange nutzen	1
	Verwendung langlebiger Produkte	1
	Güter teilen; leihen statt kaufen	1
	Ausgediente Güter weiterverwenden	1

Tabelle 2: Beispiele von durch das Individuum umsetzbaren Einzelverhaltensweisen, welche zu einem verringerten Ressourcenverbrauch im Sinne der Suffizienz beitragen

Aus der Tabelle ist ersichtlich, dass die Einzelverhaltensweisen unterschiedliche Umsetzungsformen beinhalten, welche insbesondere die Anschaffungshäufigkeit beeinflussen:

- Verringerung, Reduktion
- teilen, tauschen, leihen
- Mehrzwecknutzung von Gütern
- Güter so lange wie möglich verwenden
- Weiterverwendung von Gütern für andere Zwecke (downcycling)
- Wahl langlebiger Güter
- reparieren, selber machen

Was die Verhaltenskategorien und die Einzelverhaltensweisen betrifft, ist hinsichtlich ökologischer Relevanz und ökologischem Potenzial folgendes zu beachten:

- *Beitrag zur Reduktion von Ressourcenverbrauch:* Die Einzelverhaltensweisen sind hinsichtlich der Senkung des Energie- und Materialverbrauchs pro Kopf relevant. Grundsätzlich gilt: je eher eine Verhaltensweise umgesetzt wird, desto suffizienter.

Die Relevanz für die Senkung des Ressourcenverbrauchs ist aber je nach Verhaltensweise unterschiedlich: So kann beispielsweise mit einer vegetarischen Ernährung verhältnismässig viel an Umweltbelastungen reduziert werden, im Vergleich zum Verzicht auf einzelne Güter wie Kleidungsstücke (vgl. Jungbluth & Itten, 2012)

- *Beziehungen zwischen den Verhaltenskategorien:* Die Verhaltenskategorien und die damit verbundenen Einzelverhaltensweisen sollten möglichst additiv umgesetzt werden, damit keine Kompensationen erfolgen (Rebound-Effekte). Beispielsweise sollte das Teilen von einem Gut nicht zu einer erhöhten Nutzung dieses Guts führen. So führt beispielsweise Car-Sharing erst dann zu einer verringerten Ressourcennutzung im Sinne der Suffizienz, wenn das eigene Auto verkauft wird und Car-Sharing nicht dazu führt, dass Auto-Fahrten zurückgelegt werden, welche ohne das Angebot nicht zurückgelegt worden wären. Auch Verhaltensweisen wie reparieren von Gütern sollten nicht additional zum Kauf neuer Güter oder der Nutzung von Gütern erfolgen, sondern neue Käufe ersetzen.

Im Zusammenhang mit der Definition von Suffizienz ist auch von Interesse, inwiefern die Umsetzung der Verhaltensweisen einen Beitrag zum guten Leben leisten oder zumindest kompatibel damit sind, und inwiefern einhergehend zur Reduktion bei ressourcenintensiven Gütern und Dienstleistungen eine Aufwertung von Praktiken erfolgen kann/muss, welche per se einen geringen Ressourcenaufwand aufweisen und einen Beitrag zum guten Leben leisten können, beispielsweise soziale und kulturelle Praktiken (i.F. "ressourcenarme Praktiken"<sup>18</sup>). Diese Überlegungen spielen insofern eine Rolle, da mit dem Prinzip der Suffizienz (vgl. Kapitel 1.2) eine Lebenszufriedenheit unabhängig von materiellem Konsum und durch immaterielle Zufriedenheitsquellen erreicht werden soll.

## 2.2 Erklärungsansätze für Suffizienz auf individueller Ebene

### 2.2.1 Übersicht über suffizienzrelevante Forschungsgebiete

Anlehnend an die im vorherigen Kapitel hergeleitete Definition von Suffizienz auf individueller Ebene wurden Forschungsgebiete identifiziert:

- welche sich mit konkreten *Operationalisierungen* der oben geschilderten Verhaltenskategorien und Einzelverhaltensweisen sowie deren Umsetzungsformen (Verringerung, reparieren, etc.) auseinandersetzen, die *Einflussfaktoren* darauf untersuchen, die *Auswirkungen* auf die Zufriedenheit mit dem Leben analysieren; und
- die untersuchen, welches *Mass* an Ressourcen und materiellen Gütern und Dienstleistungen als genügend und zufriedenstellend betrachtet werden sowie untersuchen wie sich ein solches Mass entwickelt und in welchem Zusammenhang dieses tatsächlich zum Verhalten und zur Zufriedenheit mit dem Leben steht.

---

<sup>18</sup> Dabei ist zu beachten, dass ressourcenarme Praktiken, wie beispielsweise mit Freunden zusammen sein, meditieren oder gärtnern mit ressourcenintensiven Verhaltensweisen verknüpft sein können oder durch diese erst ermöglicht werden (nach Thailand fliegen, um zu meditieren; Utensilien kaufen für das Gärtnern etc.).

Die im Zusammenhang mit der Suffizienzdefinition präsentierten Verhaltenskategorien, Einzelverhaltensweisen und Umsetzungsformen können sowohl als Konsumverhalten wie auch als umweltrelevantes Verhalten beschrieben werden. *Konsumverhalten* beinhaltet den Kauf und Gebrauch von Gütern, Dienstleistungen, Material und Energie (Schreurs, 2010). *Umweltrelevantes Verhalten* umfasst Verhaltensweisen, die Material und Energie verbrauchen (Artho, Jenny & Karlegger, 2012). Entsprechend sind sowohl Erkenntnisse aus der Forschung zu Konsumverhalten (z.B. consumer behavior research) als auch aus der Forschung zu umweltrelevanten Verhalten (z.B. environmental psychology) von Interesse:

- *Forschung zu Konsumverhalten*: Die Forschung zum Konsumverhalten beschäftigt sich damit, wie und warum Individuen, Gruppen oder auch Organisationen Produkte und Dienstleistungen auswählen und nutzen, um Bedürfnisse zu befriedigen und welche Auswirkungen diese Entscheidungen auf das Individuum oder die Gesellschaft haben. Einbezogen werden dabei Grundlagen aus verschiedenen Disziplinen, wie der Psychologie, Ökonomie oder Anthropologie. Der grösste Teil der Forschung mit Fokus auf dem Individuum beschäftigt sich damit, warum oder warum nicht eine bestimmte Konsumhandlung durchgeführt wird und wie entsprechend bestimmte Konsumhandlungen gefördert werden können. In den letzten 10 bis 20 Jahren wurde aber auch vermehrt an die Kritik am übermässigen Konsum in den Konsumgesellschaften angeknüpft und es wurden zunehmend auch Konsum- und Lebensstile<sup>19</sup> betrachtet, welche für einen gemässigten oder geringeren Konsum stehen.
- *Forschung zu umweltrelevanten Verhalten*: Die Forschung zum umweltrelevanten Verhalten ist umfassend. In Artho et al. (2012) sind die wichtigsten sozialpsychologischen Grundlagen zum umweltrelevanten Handeln zusammengefasst. Ein darin entwickeltes Handlungsmodell integriert die wichtigsten Einflussfaktoren auf das umweltrelevante Verhalten aus der Theorie des geplanten Verhaltens (Ajzen, 1985; Ajzen, 2002), der Normaktivierungstheorie (Schwartz, 1977) und der sozialen Dilemmaforschung (van Lange et al., 1992) und gliedert diese in die Dimension des Wollens (egoistische, soziale und moralische Motive), des Könnens (Verhaltenskontrolle durch Verhaltensgelegenheiten und -fähigkeiten) und des Tuns (Absichten, Vorsätze und Handeln). Eine Metaanalyse von Bamberg & Möser (2007) basierend auf 57 Stichproben und weitere Übersichten (z.B. Kollmuss & Agymen, 2010) bestätigen die Relevanz dieser Einflussfaktoren. Die allermeisten dieser Faktoren werden für die Erklärung einzelner Verhaltensweisen herbeigezogen und werden situations- und verhaltensspezifisch erhoben (z.B. soziale Norm oder Einstellung bzgl. eines einzelnen Verhaltens). Betrachtet man die in Kapitel 2.1 definierten Einzelverhaltensweisen isoliert, sind diese Faktoren somit zentral. Zur Erforschung von umweltrelevantem Verhalten wurden auch Studien durchgeführt, welche die Ausführung mehrerer Verhaltensweisen im Sinne von Handlungsmustern oder Lebensstilen betrachten (Artho et

---

<sup>19</sup> Unter Lebensstil versteht man gemäss Lange (2005) und Reusswig (1994) eine bestimmte Organisationsstruktur des individuellen Alltagslebens. Ein Lebensstil ist demnach ein regelmässig wiederkehrender Gesamtzusammenhang von Verhaltensweisen, Meinungen, Wissensbeständen und bewertenden Einstellungen eines Menschen innerhalb gegebener sozioökonomischer Grenzen.

al., 2012). In diesem Fall wurden übergeordnet wirksame Einflussfaktoren einbezogen, wie beispielsweise Lebensumstände der Personen (z.B. sozioökonomische Ressourcen) oder Wertorientierungen, welche auf mehrere Verhaltensweisen gleichzeitig wirken und so ganze Handlungsmuster und Lebensstile beeinflussen (Steg, Van den Berg & Groot, 2012).

Für das Verständnis von Suffizienz, wie in Kapitel 2.1 definiert, kann auf beide Forschungsströmungen zurückgegriffen werden. Im Fokus stehen dabei Forschungsbeiträge, die nicht Einzelverhaltensweisen, sondern Konsumniveaus (Ausmass/Höhe und Struktur des Konsums) sowie Handlungsmuster (Ausführung bestimmter Typen von Verhaltensweisen) und Lebensstile betrachten, welche die Umsetzung der in Kapitel 2.1 definierten Verhaltenskategorien (inkl. Einzelverhaltensweisen) beinhalten. Diese Perspektive wurde gewählt, weil a) die Grundlagen für die Erklärung von Einzelverhaltensweisen bereits umfassend sind und b) individuelle Suffizienz, gemäss der Definition von Kapitel 2.1 mehr als nur die Umsetzung einzelner Verhaltensweisen umfasst. Vielmehr stellt Suffizienz eine Verhaltensausrichtung resp. ein Mass dar, welche einerseits zur Reduktion von Material- und Energiemengen beiträgt und andererseits mit der Reflexion verknüpft sein muss, wie ein Leben mit verringertem Material- und Energieverbrauch auch ein zufriedenstellendes Leben sein kann. Entsprechend wurden Beiträge aus der Forschung zu Konsumverhalten und umweltrelevanten Verhalten berücksichtigt, welche sich mit Konsumniveaus, Handlungsmustern, und Lebensstilen beschäftigen und welche die in Kapitel 2.1 interessierenden Verhaltenskategorien betrachten. Aufgrund dieser Perspektive wurden die nachfolgenden Forschungsgebiete als relevant identifiziert:

- *Forschung zu Genügsamkeit und Sparsamkeit:* Die Themen Genügsamkeit (engl. frugality) und Sparsamkeit (engl. thrift) wurden in verschiedenen Wissenschaftsgebieten untersucht und reflektiert. Seit rund 20 Jahren wird Genügsamkeit und Sparsamkeit auch als individuelle Eigenschaft und als Verhaltenspraxis erforscht. Im Zentrum steht dabei die Analyse eines genügsamen Konsums, wobei auch die in Kapitel 2.1 als für die Suffizienz relevant identifizierten Umsetzungsformen (z.B. Verringerung, Mehrzwecknutzung, reparieren etc.) betrachtet werden. Verschiedene Studien untersuchten, wovon Genügsamkeit und Sparsamkeit beeinflusst wird, wie sie sich als (psychologische) Eigenschaft oder als Verhaltensmuster manifestieren und wie sie sich auf (weitere) Verhaltensmuster und die Lebenszufriedenheit auswirken.
- *Forschung zu Antikonsum:* Nachdem das "Nicht-Konsumieren" und "Weniger konsumieren" in der Forschung zu Konsumverhalten lange ignoriert wurde, entstanden in den letzten 10 Jahren verschiedene Beiträge unter dem Stichwort "Anti-Konsum" zur Frage, warum Konsument/innen ihre Konsumniveaus generell senken oder bestimmte Konsumtätigkeiten ganz vermeiden. In vorwiegend qualitativen Studien wurden verschiedene Arten des "Anti-Konsums" und Motive dafür erörtert. Wie auch im Forschungsgebiet Genügsamkeit und Sparsamkeit werden auch die für Suffizienz als relevant identifizierten Umsetzungsformen betrachtet.



- *Forschung zu einfachen Lebensstilen:* Seit mehreren Jahrzehnten gibt es die Bewegungen des "Voluntary Simplicity" und des "Downshifting", welche eine Einschränkung des Konsums ("living with less") und im Gegenzug eine Suche nach einem sinnhaften und nachhaltigen Leben mit hoher Lebensqualität propagieren. Wissenschaftliche Studien zu diesen Bewegungen untersuchen, aus welchen Beweggründen ein solcher Lebensstil gewählt wird, wie dieser Lebensstil genau aussieht und inwiefern ein zufriedenstellendes Leben dadurch erreichbar wird.
- *Forschung zu Anspruchsniveau und Treitmühleneffekten:* Mit Suffizienz ist die Frage nach dem "genügenden" oder "richtigen" Mass von Gütern und Dienstleistungen verbunden (vgl. Definition gemäss Kapitel 2.1). Theorien zum Anspruchsniveau und Erkenntnisse zu psychologischen Vergleichs- und Gewöhnungseffekten (sog. Treitmühleneffekte) in Bezug auf Konsumniveaus liefern Hinweise darüber, warum oder warum nicht Konsumniveaus von Individuen als ausreichend wahrgenommen werden und inwiefern sich diese Wahrnehmungen verändern können.

### 2.2.2 Operationalisierung von suffizienzverwandten Konstrukten

Nachstehend wird beschrieben, ob und wie in den Forschungsgebieten Genügsamkeit, Sparsamkeit, Anti-Konsum, einfache Lebensstile und Anspruchsniveau die gemäss Definition von Suffizienz relevanten Verhaltenskategorien der Anschaffung, Dimensionierung und Nutzung sowie das genügende Mass direkt oder in Form von Konstrukten<sup>20</sup> erfasst werden.

#### **Genügsamkeit**

Generell wurde das genügsamer und weniger konsumieren sowohl in der Forschung zum umweltrelevanten Verhalten wie auch in der Forschung zum Konsumverhalten lange ignoriert. Erst ab den 1990er Jahren wurde Genügsamkeit und auch Sparsamkeit als Eigenschaft oder als Verhaltenspraktik empirisch untersucht.

Grundsätzlich wird Genügsamkeit und Sparsamkeit in den verschiedenen Perspektiven als eine Haltung oder Praxis beschrieben, welche je nach Kontext und Zeitgeist unterschiedlich angepasst wurde. Je nach Definition findet sich eine eher enge Auslegeordnung, welche eine "gute Praxis" oder "Ressourcen-Kompetenz" im Management von Ressourcen, Gütern und Geld beschreibt oder eine etwas weitere Auslegeordnung, bei der Konnotationen zum guten Leben und zur Lebensqualität aufgegriffen werden:

Frugality is balance. [...] Frugality is being efficient in harvesting happiness from the world you live in. Frugality is the right use [...] – the wise stewarding of money, time, energy, space and possessions. (Dominguez & Robin, 1999, S. 169)

In den letzten zwei Jahrzehnten entstanden verschiedene Studien, welche Genügsamkeit und Sparsamkeit beim Individuum empirisch zu erfassen versuchten. Die nachstehende

<sup>20</sup> Ein Konstrukt ist eine Hilfskonstruktion für die Beschreibung von Phänomenen, die der direkten Beobachtung nicht zugänglich sind, sondern nur aus anderen beobachtbaren Daten erschlossen werden können (Leszczynski & Schumann, 1995). Beispiele dafür sind "Intelligenz" oder "Genügsamkeit".

Tabelle 3 zeigt Definitionen und Operationalisierungen von Genügsamkeit und Sparsamkeit, wie sie in diesen Studien etabliert wurden.

Autoren	Genügsamkeit
Lastovicka & Bettencourt, 1999	Genügsamkeit ist eine eindimensionale Eigenschaft, gekennzeichnet durch den Grad, zu welchem ein Konsument einen massvollen, zurückhaltenden Umgang mit Neuanschaffungen und einen einfallsreichen Umgang in der Verwendung von Gütern und Dienstleistungen bevorzugt, um langfristige Ziele zu erreichen. Zu bewertende Aussagen: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Wenn man gut auf die eigenen Güter aufpasst, kann man Geld sparen.</li> <li>– Viele Dinge werden weggeworfen, obwohl sie noch nützlich sind.</li> <li>– Ich fühle mich gut, wenn ich Ressourcen sparsam nutze.</li> <li>– Wenn man etwas Wiederverwenden kann, macht es keinen Sinn, etwas Neues zu kaufen.</li> <li>– Ich achte darauf, wofür ich mein Geld ausbebe.</li> <li>– Ich schaue, dass ich das Beste für mein Geld kriege.</li> <li>– Ich warte mit Käufen zu, so dass ich Geld sparen kann.</li> <li>– Ich verzichte öfters auf Käufe, damit ich für die Zukunft Geld sparen kann.</li> </ul>
Fujii, 2006	Genügsamkeit wird definiert als Ausmass der Sorge darüber, dass Ressourcen für Verhaltensweisen eingesetzt werden müssen. Zu bewertende Aussagen: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Dinge zu verschwenden ist schlecht.</li> <li>– Ich bedaure es, wenn ich Dinge verschwende.</li> <li>– Es ist nicht gut, wenn Dinge verschwendet werden.</li> <li>– Wir sollten alles wertschätzen.</li> </ul>
Pepper, Jackson & Uzzell., 2009	Genügsamkeit wird über das Ausmass von Neuanschaffungen und der Gründe von Neuanschaffungen definiert. Zu bewertende Aussagen: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Dinge kaufen, ohne darüber nachdenken, ob man sie braucht (-).</li> <li>– Kleider ersetzen, bevor sie abgenutzt sind (-).</li> <li>– Nur Dinge kaufen, die man wirklich braucht.</li> <li>– Dinge aus Impuls heraus kaufen (-).</li> <li>– Dinge so lange wie möglich verwenden.</li> <li>– Haushaltsgegenstände ersetzen, wenn sie noch funktionieren (-).</li> </ul>
De Young, 1991; 1996; 2000	Genügsamkeit wird definiert als Ausmass der Nutzung von Ressourcen im Alltag. Zu bewertende Aussagen: <ul style="list-style-type: none"> <li>– So wenige Ressourcen wie möglich konsumieren.</li> <li>– Dinge so lange wie möglich nutzen.</li> <li>– Abfall vermeiden.</li> <li>– Reparieren statt wegwerfen.</li> <li>– Dinge aufbewahren, die man später nochmals nutzen kann.</li> <li>– Dinge tun, bei denen man nicht von anderen abhängig ist.</li> <li>– Wege finden, Dinge immer wieder gebrauchen zu können.</li> <li>– Das Leben vereinfachen.</li> </ul>
Autoren	Sparsamkeit
Kasser, 2011	Sparsamkeit wird definiert als eine positive oder negative Einstellung gegenüber Verhaltensweisen oder selbstberichtete Verhaltensweisen, die mit Geld sparen und ausgeben zu tun haben. Zu bewertende Aussagen: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ich bin sehr zurückhaltend mit Geld.</li> <li>– Ich spare Geld für später.</li> <li>– Ich habe finanzielle Sparpläne.</li> <li>– Sparsamkeit als Verhaltensweise:</li> <li>– Ausmass von Verschuldung / Sparen</li> </ul>
Anderson & Nevitte, 2006	Wichtigkeit des Werts, welcher der nächsten Generationen weitervermittelt werden sollte: "Geld und Dinge sparen"

Tabelle 3: Definitionen und Operationalisierungen von Genügsamkeit und Sparsamkeit, (-) umgekehrt gepolte Fragen / Aussagen

Die Definitionen und Operationalisierungen zeigen, dass Genügsamkeit und Sparsamkeit sowohl als Einstellungen (Kasser, 2011) als auch als selbstberichtetes Verhalten (Studien von De Young, 1991, 1996, 2000) und als Mischform (Lastovicka & Bettencourt, 1999) erfasst wurden. Weiter ist ersichtlich, dass bei Sparsamkeit das Thema Geld und

finanzielles Sparen im Fokus steht, wogegen bei Genügsamkeit die zurückhaltende und vorsichtige Nutzung von Ressourcen und Gütern sowie Ablehnung von Verschwendung im Zentrum stehen, ohne dass der direkte Bezug zu finanziellen Folgen thematisiert wird.

Weiter ist aus der Tabelle ersichtlich, dass das Konstrukt der Genügsamkeit – sofern als Verhalten operationalisiert – die in der Definition zu Suffizienz (vgl. Kapitel 2.1) festgehaltenen Verhaltenskategorien Anschaffung, Nutzung und Dimensionierung wie folgt abdeckt:

- *Anschaffung*: Die eigentliche Häufigkeit der Anschaffung neuer Güter wird nicht direkt erfasst. Hingegen wird bei allen Operationalisierungen die Häufigkeit verschiedener Umsetzungsformen erhoben, nämlich die Mehrzwecknutzung von Gütern, die möglichst lange Nutzung von Gütern<sup>21</sup>, die Weiterverwendung von Gütern und das Reparieren statt Wegwerfen.
- *Nutzung*: Die Kategorie der Nutzung von Ressourcen, Gütern und Dienstleistungen wird nur in einer der Operationalisierungen von Genügsamkeit thematisiert, nämlich in einer allgemeinen Weise als "möglichst wenige Ressourcen konsumieren".
- *Dimensionierung*: Die Verhaltenskategorie der Dimensionierung wird nicht erfasst.

Bei den Operationalisierungen von Genügsamkeit werden keine Verhaltensbereiche (Wohnen, Mobilität, Ernährung, Konsumgüter/Dienstleistungen) unterschieden. Es ist die Rede von "Dingen".

Das Thema "genügendes Mass", welches ebenfalls in der Suffizienzdefinition enthalten ist, wird mit dem Konstrukt der Genügsamkeit nicht aufgegriffen.

Sparsamkeit wird auf der Verhaltensebene definiert als das Ausmass, mit dem Geld gespart wird und/oder mit dem eine Verschuldung erfolgt. Dieses Konstrukt hat gemäss dieser Definition keine Überschneidungen mit der eigenen Definition von Suffizienz.

### **Anti-Konsum**

In den letzten Jahren wurde insbesondere in der Forschung zum Konsumverhalten das Augenmerk auf das Thema Anti-Konsum gerichtet. Anti-Konsum bedeutet "gegen Konsum" und wird in der Regel mit bewusstem Konsumverzicht gleichgesetzt (Lee & Fernandez, 2009; Hogg, Banister & Stephenson, 2009; Zavestoski, 2002a). Anti-Konsum wird dabei explizit auch "grünem Konsum" entgegengesetzt, worunter der Kauf von biologischen Produkten oder energieeffizienten Produkten verstanden wird (Black & Cherrier, 2010), also Formen der Konsistenz und Effizienz. Aus Sicht der Autoren, welche sich mit diesem Thema beschäftigen, stellt Anti-Konsum ein wichtiges Puzzle-Teil in der Debatte zur nachhaltigen Entwicklung dar, welches bisher jedoch noch wenig exploriert ist. Die Forschung zu Anti-Konsum konzentrierte sich daher in den letzten Jahren auf die damit zusammenhängenden Motive und Verhaltensweisen.

---

<sup>21</sup> Der Aspekt der möglichst langen Nutzung von Gütern wird dabei auf verschiedene Art operationalisiert, beispielsweise kein Ersatz von Gütern, bevor diese abgenutzt sind oder nichts ersetzen, solange es noch funktioniert.

Anti-Konsum wird als eine Form von intentionalem Nicht-Konsum beschrieben, der sich in verschiedener Art und Weise manifestieren kann. Iyer & Muncy (2008) identifizierten vier Typen von Anti-Konsum, welche sich anhand von zwei Dimensionen, dem Objekt und Zweck<sup>22</sup> des Anti-Konsums, gliedern lassen:

		Zweck des Anti-Konsums	
		Gesellschaftlich	Persönlich
Objekt des Anti-Konsums	Generell	Globale Impact Konsumenten	Simplifiers
	Spezifisch	Markt-Aktivistinnen	Anti-Loyale Konsumenten

Figur 4: Einordnung der Typen von Antikonsum

Die Globalen Impact Konsumenten werten das gesellschaftliche Konsumniveau negativ, aufgrund von damit zusammenhängenden Problematiken, wie Umweltprobleme und materielle Ungleichheit. Der Zweck des Anti-Konsum besteht somit in der Behebung dieser Problematiken. Die "Simplifiers" hegen den Wunsch persönlich aus der konsumistisch geprägten Gesellschaften auszusteigen und dafür einen einfacheren Lebensstil zu pflegen. Ihr Blickwinkel ist ein persönlicher, da Konsum aus ihrer Sicht auch persönlich negative Konsequenzen haben kann, wie Stress oder Ablenkung von relevanten Lebenszielen. Beide Typen versuchen aufgrund ihrer Überzeugungen ihren Konsum über alle Produkte hinweg zu reduzieren. Sie werden deshalb im Folgenden als "generelle Formen des Anti-Konsums" bezeichnet.

Die Markt-Aktivistinnen und die Anti-Loyalen Konsumenten hingegen fokussieren bei ihrem Konsum-Verzicht jeweils auf spezifische Produkte (im Folgenden zusammenfassend als "spezifische Formen von Anti-Konsum" bezeichnet). Die Marktaktivisten wählen die Produkte, auf welche sie verzichten aufgrund gesellschaftlich relevanter und aus ihrer Sicht negativen Folgen des Konsums dieser Produkte aus. Die Anti-Loyalen Konsumenten dagegen bestimmen die Produkte, auf die sie verzichten, aufgrund persönlicher negativer Erfahrungen.

Die meisten Studien zu Antikonsum differenzieren zwischen diesen Arten des Anti-Konsums oder fokussieren auf eine dieser Formen. Oftmals werden die spezifischen Formen von Anti-Konsum auch unter den Begriffen des "Konsumwiderstands" oder "Boykotts" zusammengefasst und nur die generellen Formen des Anti-Konsums als eigentlicher Anti-Konsum bezeichnet (z.B. Galvagno, 2010; Lee, Motion & Conroy, 2009). Galvagno (2010) kommt durch eine Analyse von unterschiedlichen Forschungsströmungen im Konsumbereich ausserdem zum Schluss, dass die generellen Formen des Anti-Konsum am ehesten als "Opposition gegen Konsum" und die spezifischen Formen des Anti-Konsum eher als "Opposition gegen das System" beschrieben werden können.

Im Zusammenhang mit Suffizienz interessieren insbesondere die generellen Formen des Antikonsums. Da zu den Simplifiers eine eigene Forschungsliteratur neben dem Forschungsgebiet des Anti-Konsums besteht, ist diesen in diesem Kapitel ein eigener Abschnitt gewidmet.

<sup>22</sup> Wobei mit Zweck die Beweggründe des Anti-Konsums gemeint sind.

Iyer & Muncy (2008) entwickelten eine Skala für die Messung von Einstellungen von Globalen Impact Konsumenten (vgl. Tabelle 4). In weiteren Studien (Black & Cherrier, 2010; Cherrier et al. 2011; Cherrier, 2009; Cherrier, 2010) wurde Anti-Konsum durch Handlungsmuster erfasst, welche Verzicht, Reduktion, Wiederverwendung, Bewahrung und Reparieren beinhalten.

Autoren	Anti-Konsum
Iyer & Muncy, 2008	Globale Impact Konsumenten Einstellungs-Items: – Wenn die Welt weiterhin Ressourcen aufbraucht, wird sie nicht überleben. – Wir müssen uns alle beteiligen, Ressourcen einzusparen. – Wenn wir alle weniger konsumieren würden, wäre die Welt ein besserer Ort. – Viele Leute kaufen viel zu viele Dinge, die sie nicht wirklich brauchen.
Cherrier et al., 2011; Black & Cherrier, 2010	Anti-Konsum-Handlungsmuster – Verzicht (z.B. Dinge nicht drucken/am Computer lesen, auf gewisse Konsumgüter verzichten) – Reduktion (z.B. weniger Auto fahren, kleineres Auto, Car-Pooling nutzen, Ofen nicht benutzen, Abfall vermeiden) – Wiederverwendung (z.B. Abwasser für Toilette nutzen)
Cherrier, 2010	Horten und Bewahren – Aufbewahren, alte Dinge sammeln – reparieren/restaurieren

Tabelle 4: Operationalisierung von Anti-Konsum

Anti-Konsum wird auf der Verhaltensebene somit anhand verschiedener Handlungsmuster operationalisiert. Aus den konkreten Operationalisierungen ist erkennbar, inwiefern die Verhaltenskategorien Anschaffung, Nutzung und Dimensionierung gemäss der eigenen Suffizienzdefinition erfasst werden:

- *Anschaffung*: Obwohl der Begriff Anti-Konsum impliziert, dass die Häufigkeit von Anschaffungen reduziert wird, wird zur Messung von Anti-Konsum in der Regel nicht direkt die eigentliche Häufigkeit der Anschaffung neuer Güter erfasst. Vielmehr wird die Häufigkeit verschiedener Umsetzungsformen erhoben. Dazu gehört teilen, Mehrzwecknutzung, Weiterverwendung von Gütern und reparieren oder der Verzicht auf gewisse Konsumgüter.
- *Nutzung*: Anti-Konsum umfasst eine verringerte oder sparsame Nutzung von Ressourcen, Gütern und Dienstleistungen.
- *Dimensionierung*: Die Verhaltenskategorie der Dimensionierung wird ebenfalls erfasst.

Bei den Operationalisierungen von Anti-Konsum werden einzelne Verhaltensbereiche thematisiert. In Bezug auf die Anschaffung werden beispielsweise die Mobilität (Car-Pooling) und Konsumgüter (Güter nicht kaufen) angesprochen. Bezüglich Nutzung werden die Mobilität (weniger Auto fahren) und die Stromnutzung beim Wohnen (seltenerer Benutzung des Backofens, Verzicht auf das Ausdrucken von Dingen auf Papier) thematisiert. Bei der Dimensionierung ist der Bereich der Mobilität (Autogrösse) erfasst. Da die Erfassung der Verhaltensweisen meist auf qualitative Art erfolgt, besteht keine vollständige Abdeckung aller Verhaltensbereiche.

Das Thema "genügendes Mass" wird mit dem Konstrukt des Anti-Konsum nicht aufgegriffen.

### **Einfache Lebensstile**

In den 1970er Jahren wurden amerikanische Forscher/innen erstmals auf Gruppen von Individuen aufmerksam, welche freiwillig ihren Konsum einschränkten und versuchten mit weniger Konsum auszukommen ("living with less"). Elgin & Mitchell (1977) beschrieben diese Gruppen als erste und bezeichneten sie als "Voluntary Simplifier" und den von ihnen geführten Lebensstil als "Voluntary Simplicity". In den letzten Jahrzehnten erschienen diverse Studien von verschiedenen Autoren (z.B. Craig-Lees & Hill, 2002; Doherty & Etzioni, 2003; Elgin & Mitchell, 1977; Etzioni, 1998; Hamilton, 2003; Merkel, 2003; Hamilton, 2003; McDonald, Oates, Young & Hwang, 2006), welche diesen freiwilligen, einfachen Lebensstil weiter untersuchten.

Mittlerweile werden verschiedene Typen einfacher Lebensstile differenziert (vgl. Tabelle 5). Diese Typen unterscheiden sich darin, in welchem *Ausmass* der einfache Lebensstil umgesetzt wird und welche *Beweggründe* dahinter stehen.

- *Ausmass*: Verschiedene Autoren (z.B. Elgin & Mitchell, 1977; Etzioni, 1998; McDonald et al., 2006) unterscheiden verschiedene Umsetzungsstufen von einfachen Lebensstilen und teilen Personen entsprechend danach ein, in welchem Ausmass ein einfacher Lebensstil umgesetzt wird. So sind beispielsweise "full simplifiers" oder "holistic simplifiers" Personen, welche einen einfachen Lebensstil vollumfänglich umsetzen, während beispielsweise die "partial simplifiers" keine umfassenden Lebensstiländerungen vornehmen, aber (bereits) gewisse Praktiken umsetzen. McDonald et al. (2006) betrachten spezifisch diejenigen Personen, welche im Prozess der Umsetzung eines einfachen Lebensstils sind ("beginner voluntary simplifiers").
- *Beweggründe*: Einige Autoren (z.B. Elgin, 2010; Shaw & Newholm, 2002) charakterisieren Typen von einfachen Lebensstilen nach den dahinterstehenden Beweggründen und unterscheiden dabei beispielsweise ökologische Gründe (Reduktion ökologischer Impact), ethische Gründe (Berücksichtigung der sozialen und tierwohlbezogene Folgen von Konsum), spirituelle Gründe (Beziehung zu Natur und Lebewesen) oder selbstbezogene Gründe (Stressabbau, mehr Zeit für Familie). Materieller Konsum wird dabei (teils partiell) reduziert und je nach Typ wird auch bewusst auf Einkommen verzichtet.

Grundsätzlich wird in der Forschung zu einfachen Lebensstilen die freiwillige Umsetzung dieser Lebensstile untersucht (deshalb auch der englische Begriff "voluntary"). Es werden jedoch durchaus auch Bezüge zu unfreiwilliger Einfachheit gemacht, wie es sich beispielsweise im Typ "accidental simplifier" (McDonald et al., 2006) manifestiert. Auch in empirischen Studien (vgl. nachfolgende Abschnitte) werden teilweise Vergleiche zwischen freiwilliger und unfreiwilliger Einfachheit vorgenommen.

Typ	Definitionen und Charakteristiken
<b>Elgin &amp; Mitchell, 1977</b>	
Full Simplifiers	Vollständige Umsetzung eines einfachen Lebensstils Umfassendes ökologisches und spirituelles Verhalten
Partial Simplifiers	Umsetzung einzelner Praktiken eines einfachen Lebensstils
Sympathizers	Befürworter eines einfachen Lebensstils und dessen Werten, aber keine Umsetzung
Indifferent, Unaware	Keine oder keine freiwillige, bewusste Umsetzung eines einfachen Lebensstils
<b>Elgin, 2010</b>	
Uncluttered Simplicity	Entrümpelung Abbau von Stress Reduktion von Ablenkung und Fragmentierungen im Leben
Ecological Simplicity	Reduktion des persönlichen ökologischen Impacts Verbindung mit der Natur, den Jahreszeiten, dem Kosmos Anerkennung der Rechte der Natur und der Tiere
Family Simplicity	Fokus auf Wohlbefinden der Familie statt Fokus auf Materialismus und Konsum Vorleben eines balancierten Lebens ohne Verzerrungen durch Konsumismus
Compassionate Simplicity	Entwicklung von Gemeinschaft und Zugehörigkeit zu Gemeinschaft Anstreben von Kooperation und Fairness
Soulful Simplicity	Etablierung einer gefühlvollen Verbindung zum Leben und aller Existenzen Bewusster Genuss des Lebens
Business Simplicity	Ökonomien mit Fokus auf Umweltschutz (erneuerbare Energien, nachhaltige Nahrungs- mittelproduktion etc.)
Civic Simplicity	Implementierung von Einfachheit im öffentlichen Bereich (Verkehrssysteme, Arbeitsplät- ze, Restriktion von Werbung)
Frugal Simplicity	Verminderung von Ausgaben, welche nicht zum Nötigsten beitragen Haushälterischer Umgang mit Finanzen für finanzielle Unabhängigkeit
<b>Etzioni, 1998</b>	
Downshifters	Verzicht auf einzelne Luxusgüter Konsumorientierter Lebensstil wird in den meisten anderen Lebensbereichen weiterge- führt
Strong Simplifiers	Aufgabe eines gut bezahlten Job und bewusster Entscheid für weniger Stress, geringeres Einkommen und geringere Ausgaben
Holistic simplifiers	Umfassende Lebensstilveränderung, wie beispielsweise Umzug von einer reichen Vor- stadt oder Stadt in eine ländliche Kleinstadt oder auf eine Farm. Ganzheitliche konsumkritische Philosophie
<b>McDonald et al., 2006</b>	
Apprentice Simplifiers	Personen im Prozess einen einfachen Lebensstil umzusetzen
Partial Simplifiers	Umsetzung einzelner Praktiken eines einfachen Lebensstils
Accidental Simplifiers	Umsetzung eines einfachen Lebensstils aus ökonomischen Gründen (unfreiwillig)
<b>Shaw &amp; Newholm, 2002</b>	
Downshifter	Aufgabe eines gut bezahlten Job und bewusster Entscheid für weniger Stress, geringeres Einkommen und geringere Ausgaben
Ethical Simplifiers	Einfacher Lebensstil, welcher von Gedanken über umweltbezogene, soziale und tierwohl- bezogene Folgen des Konsums geleitet ist

Tabelle 5: Typen von einfachen Lebensstilen, diverse Autoren

Betrachtet man die Definitionen von einfachen Lebensstilen der verschiedenen Autoren (vgl. Tabelle 5) genauer, zeigt sich, dass der Begriff nicht einheitlich verwendet wird. Insbesondere der Typ der "Downshifter" wird unterschiedlich beschrieben: Während Etzioni (1998) dieses als partiellen Konsumverzicht definiert, ist Downshifting für andere Autoren (vgl. Hamilton, 2003; Schreurs, 2010; Shaw & Newholm, 2002) eine bewusste Ein-

kommensreduktion zwecks Stressreduktion und Gewinnung von Zeit. Dies entspricht Etzionis Definition eines Strong Simplifiers.

Oftmals wird auch nur zwischen Downshifting und Voluntary Simplicity unterschieden, wobei dem Downshifting primär selbstbezogene Motive (Stressreduktion, Zeitgewinn) zugeschrieben werden, während Voluntary Simplicity als generischer Begriff für ein Verhaltensphänomen steht, das aus unterschiedlichen Motiven ausgelöst wird und unterschiedliche Ziele beinhaltet (ökologische, ethische, spirituelle).

Mit den Studien zu den einfachen Lebensstilen kamen auch Versuche, diese methodisch zu erfassen. Dabei ist jedoch zu beachten, dass die Autoren, welche Typologisierungen entwickelten, nicht identisch sind mit den Autoren, welche Messarten entwickelten. Entsprechend bestehen zwischen den Typen und Messarten keine direkten Zusammenhänge.

Die nachstehende Tabelle 6 führt verschiedene Messmöglichkeiten auf. Shama & Wisenblit (1984) versuchten die von Elgin & Mitchell (1977) postulierte Werte<sup>23</sup> eines einfachen Lebensstils zu erfassen, andere Autoren entwickelten Skalen und Dimensionen, bestehend aus selbstberichteten Verhaltensweisen und/oder bestimmten Einstellungen und Präferenzen (Leonard-Barton, 1981; Iwata, 1997; Iwata, 1999; Iwata 2004; Huneke, 2005), welche für diesen Lebensstil bezeichnend sein sollen. Andere wiederum versuchten mittels bestimmter Kriterien Typen von Personen zu unterscheiden, beispielsweise solche, welche diesen Lebensstil nicht praktizieren oder eben praktizieren (Craig-Lees & Hill, 2002) oder freiwillig oder nicht freiwillig umsetzen (Schreurs, 2010). Allerdings wurden die bisherigen Versuche, diese einfachen Lebensstile zu erfassen, von verschiedenen Autoren (z.B. Craig-Lees & Hill, 2002; Zavestoski, 2002b) kritisiert: So werde zu stark auf ökologische Werte und auf Verhaltensweisen fokussiert und dadurch umfassendere Formen einfacher Lebensstile nicht genug breit erfasst. Auch wird kritisiert, dass sich Messungen meist auf Selbstberichte stützen und dass die Stichproben oftmals sehr klein seien.

Skala / Listen	Itembeispiele
Leonard-Barten, 1981	
Entwicklung einer Voluntary-Simplicity-Skala und faktoranalytische Einteilung in sechs Faktoren:	Häufigkeit des Verhaltens (selbstberichtet)
1. Velofahren	1. Nutzung Velo für kurze Strecken
2. Selbst-Suffizienz bei Dienstleistungen	2. Austauschen von Gütern
3. Recycling von Ressourcen	3. Recycling von Glas, Papier
4. Recycling von Gütern	4. Kauf von Second-Hand
5. Selbst-Suffizienz bei Gütern	5. Selber Kleider, Möbel herstellen
6. Nähe zur Natur	6. Spenden an Umweltorganisationen

<sup>23</sup> Elgin & Mitchell (1977): Materielle Einfachheit; Menschlichkeit in Institutionen; Selbstbestimmung; Umweltbewusstsein; Persönliches Wachstum. Sie verwenden den Begriff Wert dabei umgangssprachlicher – die von ihnen postulierten Werte entsprechen nicht bekannten wissenschaftlich validierten Werten.



Skala / Listen	Itembeispiele
<b>Shama &amp; Wisenblit, 1984</b>	
Operationalisierung der Werte von Voluntary Simplicity gemäss Elgin & Mitchell (1977)	
1. Materielle Einfachheit	1. Ich glaube an materielle Einfachheit, d.h. nur das zu kaufen und zu konsumieren, was ich wirklich benötige.
2. Menschlichkeit in Institutionen	2. Ich glaube an "klein ist schön", d.h. präferiere z.B. kleine Autos.
3. Selbstbestimmung	3. Ich glaube, dass die Produktfunktion wichtiger ist als Style.
4. Umweltbewusstsein	4. Ich würde mich als umweltfreundlich bezeichnen.
5. Persönliches Wachstum	5. Ich bin mehr an persönlichem Wachstum als an ökonomischem Wachstum interessiert.
<b>Iwata, 1997, 1999, 2001</b>	
Entwicklung einer Voluntary-Simplicity-Skala und faktoranalytische Einteilung in drei Faktoren:	
1. Zurückhaltung beim Einkauf	– Ich versuche keine unnötigen Produkte zu kaufen. (1)
2. Akzeptanz von Selbst-Suffizienz	– Ich kaufe nicht aus einem Impuls heraus. (1)
3. Wunsch nach einfachem Leben	– Ich versuche gekaufte Artikel so lange wie möglich zu nutzen. (1)
	– Ich möchte bei der Ernährung selbst-suffizient sein. (2)
	– Es ist wünschenswert, so selbst-suffizient wie möglich zu sein. (2)
	– Mir ist mentales Wachstum wichtiger als materieller Überfluss. (3)
	– Ich möchte lieber einfach als extravagant leben. (3)
<b>Craig-Lees &amp; Hill, 2002</b>	
Unterscheidung von Voluntary Simplifiers von Personen, welche diesen Lebensstil nicht umsetzen mittels drei Kriterien.	
	– Kriterium 1: Jemand, der bewusst versucht den Konsum von Produkten auf einem absolutem Minimum zu halten.
	– Kriterium 2: Jemand der sich für andere interessiert ist und für deren Wohlbefinden.
	– Kriterium 3: Jemand der Harmonie zwischen Arbeit, Freunden, Familie etc. sucht; jemand der sich aktiv für Umweltschutz engagiert, jemand der Spiritualität anstrebt/lebt; jemand, der psychologisches Wohlbefinden anstrebt/erreicht.
<b>Huneke, 2005</b>	
Entwicklung einer Liste mit Voluntary-Simplicity-Praktiken und faktoranalytische Einteilung in Dimensionen:	Praktiken:
1. Ökologische und soziale Verantwortung	– Recycling (1)
2. Gemeinschaft	– Kompostieren (1)
3. Zeitverwendung	– Konsum ethischer Produkte (1, 2)
4. Limitierung TV/Werbung	– Konsum umweltfreundlicher Produkte (1, 2)
5. Weniger Zeugs	– Vegetarische Ernährung (1)
6. Spirituelles Leben	– Einkauf bei lokalen Produzenten (1, 2, 6)
	– Konsum lokaler Nahrungsmittel (1, 2, 3)
	– Biologische Lebensmittel kaufen (1, 2, 3)
	– Limitierung des Autogebrauchs (1, 2, 3)
	– Politische Aktivität (1, 2, 6)
	– Selber Geschenke machen statt kaufen (1, 3)
	– Vermeidung von Impulskäufen (2, 4)
	– Entrümpelung (2, 5)
	– Befriedigender Job (2)
	– Limitation von Werbungsexposition (3, 5)
	– Limitierter/kein TV-Konsum (4, 5)
	– Limitierung der Erwerbstätigkeit (3)
	– Aktiv in der Gemeinschaft (2)
	– Mit Nachbarn befreundet sein (2)
	– Spirituelles Leben anstreben (6)
	– Wohnraum teilen (2)
<b>Schreurs, 2010</b>	
Unterscheidung von freiwilligen und unfreiwilligen Downshifter und Nicht-Downshifter	
	– Downshifter werden anhand der Frage identifiziert: "Haben Sie, zu einem Zeitpunkt in ihrem Leben, absichtlich ihre Ausgabemuster reduziert?"
	– Die Freiwilligkeit wurde abgeklärt mit den Fragen: «Wie stark hat sich das Einkommen verändert?" und "Was war der Grund für die Einkommensreduktion?"

Tabelle 6: Messung von Voluntary Simplicity und Downshifting

Von der Grundidee her sind einfache Lebensstile mit suffizientem Verhalten verwandt. Die Umsetzung in konkrete Konstrukte resp. deren Operationalisierung ist aber sehr uneinheitlich. Je nach Operationalisierung enthalten die einfachen Lebensstile die Verhaltenskategorien der Anschaffung, Nutzung und/oder Dimensionierung:

- *Anschaffung*: Über alle Arbeiten gesehen, werden viele Umsetzungsformen berücksichtigt. Die Ausnahmen sind die Mehrzwecknutzung und die Weiterverwendung von Gütern.
- *Nutzung*: Eine verringerte Nutzung von Ressourcen, Gütern und Dienstleistungen gehört ebenfalls zu den einfachen Lebensstilen.
- *Dimensionierung*: Die Verhaltenskategorie der Dimensionierung wird in einzelnen Operationalisierungen berücksichtigt.

Die einfachen Lebensstile erfassen je nach Operationalisierung den Verhaltensbereich der Mobilität (Velo für kurze Strecken, Limitierung Autogebrauch, Autogrösse, Einkauf bei lokalen Produzenten) den Verhaltensbereich der Ernährung (vegetarische Ernährung, lokale Nahrungsmittel), das Wohnen (Teilen von Wohnraum) und/oder Güter und Dienstleistungen (Anschaffung Kleider, Möbel etc.). Über alle Studien gesehen werden so zwar praktisch alle Verhaltensbereiche berücksichtigt. Es wurden jedoch nie alle Verhaltensbereiche gleichzeitig und für alle Verhaltenskategorien (Anschaffung, Nutzung, Dimensionierung) abgedeckt.

Im Gegensatz zu den anderen Forschungsgebieten werden auch ressourcenarme Praktiken betrachtet sowie Fragen der Lebensgestaltung im Allgemeinen. Dies ist insofern relevant, als bei der Definition von Suffizienz (vgl. Kapitel 2.1) festgehalten wurde, dass Suffizienz im breiten Sinne einhergehend zur Reduktion bei ressourcenintensiven Gütern und Dienstleistungen eine Aufwertung von Praktiken beinhalten könnte, welche per se einen geringen Ressourcenaufwand aufweisen und einen Beitrag zum guten Leben leisten können, beispielsweise soziale und kulturelle Praktiken. So wird in einer der Operationalisierungen zu den einfachen Lebensstilen erfasst, inwiefern Praktiken wie Spiritualität umgesetzt werden.

Das Thema "genügendes Mass" wird mit dem Konstrukt des einfachen Lebensstils nicht aufgegriffen.

### ***Anspruchsniveau***

Das Thema genügendes Mass auf individueller Ebene wird auf wissenschaftlicher Ebene am ehesten mit dem Konstrukt des Anspruchsniveaus (engl. aspiration level) erfasst. Das Konstrukt stammt ursprünglich aus der psychologischen Motivationsforschung zur Erklärung individuellen Leistungsverhaltens und wurde von Hoppe (1930) beschrieben als Gesamtheit der Erwartungen, Zielsetzungen oder Ansprüche an die eigene zukünftige Leistung. Das Anspruchsniveau ist demnach ein Referenzpunkt, anhand dessen eine Leistung beurteilt wird. Definitorisch wurde das Konzept laufend weiter ausdifferenziert: Die Definition eines Anspruchsniveaus kann über verschiedene Dimensionen erfolgen

(vgl. Weiss, 1961; Wiederanders, 1975): Es kann eine Bewertung ausdrücken (zufriedenstellend), ein Wunschziel umfassen oder auch ein Ideal-, Maximal- oder Minimalziel darstellen. Koerdt (1988) identifizierte beispielsweise folgende Stufen: absolutes Ideal, erreichbares Ideal, im Mittel erreichbares Ideal, verdienter Mindeststandard, absoluter Mindeststandard.

Im Zusammenhang mit Konsumverhalten resp. umweltrelevantem Verhalten fällt der Begriff "Anspruch" häufig in umgangssprachlicher Art und Weise, wie nachfolgende Zitate aus verschiedenen Medien exemplarisch zeigen:

Ebenfalls ins Gewicht fallen allerdings die gestiegenen **Ansprüche an die Wohnfläche** und die veränderten Lebensformen: 1980 gaben sich die Einwohnerinnen und Einwohner der Schweiz durchschnittlich mit 34 Quadratmetern zufrieden – im Jahr 2000 waren es 44 und heute rund 48 Quadratmeter. Gemäss Schätzungen des Bundes dürfte dieser Wert bis 2030 sogar auf 55 Quadratmeter ansteigen.<sup>24</sup>

Am Schluss ist aber jeder einzelne von uns angesprochen: **Wir müssen versuchen, unsere Ansprüche zurückzuschrauben**. Wir können nicht immer noch mehr Wohnraum für uns in Anspruch nehmen und wir können nicht immer und überall den neusten Ausbaustandard fordern – und glauben, dies habe keine Kostenfolgen.<sup>25</sup>

Schliesslich stellen die Autoren die grundsätzliche Frage, ob angesichts des zunehmenden Konkurrenzkampfs um staatliche Leistungen (Sozialwerke, Gesundheitswesen, Bildungswesen usw.) nicht die (persönlichen) **Ansprüche neu zu definieren wären**. Hinsichtlich Mobilität und Pro-Kopf-Flächenverbrauch müsste das wohl auf eine Redimensionierung hinauslaufen.<sup>26</sup>

Umgangssprachlich impliziert der Begriff "Anspruch" somit eine erwünschte Grössenordnung und wird oftmals in einer wertenden Weise sowie auf Entwicklungen bezogen diskutiert (gestiegen, zurückschrauben, neu definieren...).

In der wissenschaftlichen Literatur finden sich jedoch nur wenige Studien, welche sich explizit mit dem Thema "Anspruch" resp. "Anspruchsniveau" im Zusammenhang mit Konsum oder umweltrelevanten Verhalten beschäftigen. Während sich einige Studien zu Einkommensansprüchen (engl. income aspiration) finden (z.B. Easterlin, 2001; Stutzer, 2004), werden eigentliche Konsumhandlungen resp. umweltrelevante Verhaltensweisen bisher nur selten unter diesem Licht eines genügenden oder ausreichenden Masses untersucht.

Gerhardt (1984) versuchte das Konzept des Anspruchsniveaus auf den Konsumbereich anzuwenden. Die Entscheidung, etwas als genügend zu werten, wird dabei gemäss Gerhardt subjektiv vom einzelnen Konsumenten getroffen. Der damit verbundene Zielwert stellt das Konsumanspruchsniveau dar und beinhaltet sowohl das Ausmass (Höhe) wie auch die Struktur des Konsums (Präferenzen für bestimmte Gütergruppen). Der Konsumanspruch liegt dabei gemäss Gerhardt zwischen dem bereits erreichten Niveau und dem absoluten Idealziel (maximalster Nutzen). Wichtige Elemente des Anspruchsniveaus sind dabei gemäss Gerhardt ein Leistungselement (was kann man sich mit momentanen

<sup>24</sup> <http://www.zuwanderungspolitik.ch/fileadmin/kampagne-zuwanderung/PDF/Faktenblatt9>

<sup>25</sup> <http://www.tagesanzeiger.ch/schweiz/standard/Wir-muessen-unsere-Ansprueche-zurueckschrauben-/story/23397171?comments=1>

<sup>26</sup> <http://www.nzz.ch/aktuell/schweiz/das-sorgenkind-verkehr-und-die-frage-der-ansprueche-1.9315565>

und zukünftigen Einkommen leisten), die Subjektivität (das Individuum bestimmt, was für es befriedigend ist), die Aussenorientierung (Entscheidungshilfen in Konsummustern von Referenzgruppen) sowie die Dynamik (Anpassungen des Niveaus sowie Bewertungen von Diskrepanzen in Abhängigkeit verschiedener Faktoren).

Andere Autoren wendeten die Theorie des Anspruchsniveaus auf konkrete Gegenstände an. Koerdt (1988) untersuchte wie Ansprüche an Urlaubsreisen bestehen (punkto Angeboten, Betreuung etc.) und welche Einflussfaktoren Anspruchsänderungen auslösen können. Van Baal (2011) wendete die Theorie auf Preissuchverhalten an, um zu erklären, bei wie vielen Anbietern Konsumenten nach Preisen suchen, bevor sie sich zum Kauf entschliessen. Diese Studien fokussieren jedoch nicht auf die für Suffizienz relevanten Verhaltenskategorien.

Eine Studie von Karlsson, Dellgran, Klingander & Gärling (2004) untersuchte die Rolle von Anspruchsniveaus im Zusammenhang mit dem Haushaltskonsumniveau. Das Anspruchsniveau wurde dabei wie folgt definiert:

It refers to the degree to which households consider consumption of different goods and services to be necessary. (Karlsson et al., 2004, p. 755)

Operationalisiert wurde dieses Konzept, indem Studienteilnehmende gefragt wurden, als wie notwendig sie auf einer Skala von gar nicht notwendig (1) bis absolut notwendig (7) die Quantität resp. die Häufigkeit von 18 verschiedenen Konsumhandlungen wahrnehmen<sup>27</sup>.

Ansprüche wurden somit bisher meist auf (persönliche) Leistungen bezogen untersucht. Ein Anspruch wird je nach Definition als ein Verhaltenslevel definiert, welches als *genügend*, *zufriedenstellend*, *minimal* oder *notwendig* wahrgenommen wird. Ein Anspruch ist dabei subjektiv, d.h. es gibt kein allgemein gültiges Niveau. Das Konzept des Anspruches ist jedoch noch wenig empirisch untersucht und kaum operationalisiert für umweltrelevante Verhaltensweisen und Konsumhandlungen.

## **Fazit**

Vergleicht man die Konstrukte jeweils hinsichtlich der eigenen Definition von Suffizienz (vgl. Kapitel 2.1), kann festgehalten werden, dass die darin festgehaltenen Verhaltenskategorien bei den Konstrukten Genügsamkeit, Anti-Konsum und einfacher Lebensstil thematisiert werden (vgl. Figur 5) und das genügende Mass beim Anspruchsniveau.

<sup>27</sup> Beispielsweise: Vorhandensein eines Geschirrspülers, eines Computers, eines Autos, eines Modems; Besuch von Kino, Theater, Konzert, Restaurant mindestens einmal im Monat; ein teures Essen pro Woche; Freunde zum Essen einladen mindestens einmal im Monat; Kauf neuer Kleidung jede Saison; Kauf von Zeitschriften mindestens einmal im Monat.

Verhaltenskategorien Suffizienz	Konstrukte				
	Genügsamkeit	Sparsamkeit	Anti-Konsum	Einfache Lebensstile	Anspruchsniveau
<b>Anschaffung</b>					
<i>Reduktion/Verringerung</i>					
<i>teilen</i>					
<i>tauschen, leihen</i>					
<i>Second-Hand</i>					
<i>Mehrzwecknutzung Güter</i>					
<i>Güter lange nutzen</i>					
<i>Weiterverwendung</i>					
<i>Langlebige Güter</i>					
<i>Reparieren</i>					
<i>Selber machen</i>					
<b>Dimensionierung</b>					
<b>Nutzung</b>					
<b>Betrachtung eines genügenden Masses</b>					

Figur 5: Konstrukte aus den betrachteten Forschungsgebieten im Vergleich zur Definition von Suffizienz auf individueller Ebene gemäss Kapitel 2.1. Die verschiedenen Umsetzungsformen, welche die Anschaffung beeinflussen können, sind hellgrau eingefärbt.

Bezüglich *Anschaffung* liegt der Fokus bei den Konstrukten nicht auf der eigentlichen Häufigkeit der Anschaffung neuer Güter, sondern auf verschiedenen Umsetzungsformen (hellgrau eingefärbt in Figur 5), welche eine Auswirkung auf die Häufigkeit der Anschaffung von neuen Gütern haben können. Aus Figur 5 ist ersichtlich, dass verschiedene Überschneidungen bestehen, so thematisieren beispielsweise fast alle Konstrukte das Reparieren. Andere Umsetzungsformen sind nur bei einem Konstrukt (z.B. Tauschen bei den einfachen Lebensstilen) oder bei zwei Konstrukten (z.B. Mehrzwecknutzung bei der Genügsamkeit und dem Anti-Konsum) enthalten. Ein generelles Muster gibt es nicht, insofern, dass zwei Konstrukte genau die gleichen Umsetzungsformen thematisieren. Das Thema der *Nutzung* von Ressourcen, Gütern und Dienstleistungen ist teilweise abgedeckt, ebenso die Kategorie der *Dimensionierung*. Die verschiedenen Verhaltensbereiche (Wohnen, Mobilität, Ernährung, weitere Konsumgüter und Dienstleistungen) werden je nach Studie mehr oder weniger abgedeckt, jedoch in keiner Studie vollständig. Auch werden die Verhaltensbereiche innerhalb der Verhaltenskategorien der Nutzung, An-

schaffung und Dimensionierung nie vollständig erfasst. Insgesamt am stärksten thematisiert werden Konsumgüter, gefolgt von der Mobilität und der Ernährung. Am wenigsten thematisiert wird das Wohnen (Strom, Wärme und Warmwasser).

Was das genügende Mass des Besitzes und der Nutzung ressourcenintensiver Güter und Dienstleistungen für ein gutes Leben betrifft, kann festgehalten werden, dass dies nur vom Konstrukt des Anspruchsniveaus erfasst wird. Allerdings wird auch bei den einfachen Lebensstilen das Thema gutes Leben thematisiert und in diesem Zusammenhang werden ressourcenarme Praktiken (z.B. soziales Engagement) und Grundsätze der Lebensgestaltung (z.B. Grad der Erwerbstätigkeit) erfasst.

Es kann somit festgehalten werden, dass Suffizienz auf individueller Ebene, wie in Kapitel 2.1 definiert, durch keines der betrachteten Konstrukte vollumfänglich abgebildet wird. Die Konstrukte enthalten jeweils Teile der Definition.

### **2.2.3 Einflussfaktoren auf die suffizienzverwandten Konstrukte sowie nachgelagerte Faktoren**

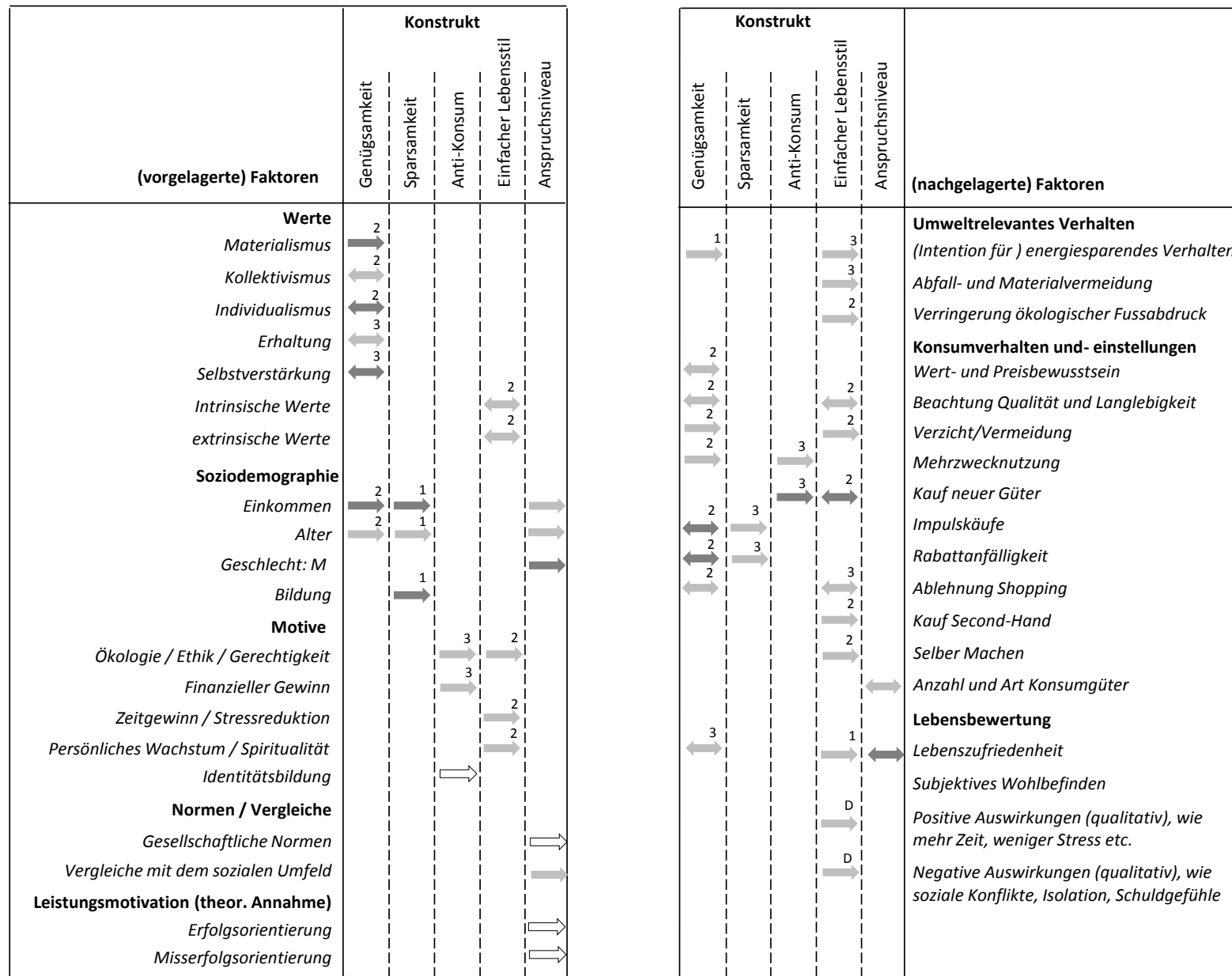
Die nachfolgende Figur 6 führt im Sinne eines Überblicks die in Studien untersuchten Faktoren auf, welche mit den Konstrukten Genügsamkeit, Anti-Konsum und einfache Lebensstile sowie den Konstrukten Sparsamkeit und Anspruchsniveau entweder in theoretischen Überlegungen oder mittels empirischer Grundlagen in Zusammenhang gesetzt wurden.

Die Erkenntnisse zu den Faktoren sind ebenfalls in der Figur zusammengefasst: Die Faktoren lassen sich in solche teilen, welche den erwähnten Konstrukten vorgelagert sind, d.h. diese mindestens gemäss den theoretischen Überlegungen beeinflussen, und in solche, welche diesen nachgelagert sind, d.h. von diesen beeinflusst werden. Solche kausalen Überlegungen oder Interpretationen sind als einfacher Pfeil dargestellt. Zwischen einigen der Faktoren und Konstrukte ist die Richtung des Zusammenhangs nicht postuliert resp. empirisch untersucht worden oder es wird aufgrund empirischer Hinweise eine Wechselwirkung angenommen (als Doppelpfeil dargestellt). Ist der Zusammenhang empirisch belegt ein negativer<sup>28</sup>, ist der Pfeil dunkelgrau eingefärbt. Ist der Zusammenhang empirisch belegt ein positiver<sup>29</sup>, ist der Pfeil hellgrau eingefärbt. Die Zahlen oberhalb der Pfeile kennzeichnen, ob die Konstrukte Genügsamkeit, Sparsamkeit, Anti-Konsum und einfacher Lebensstil als eine Einstellung (1), eine Mischform von Einstellung und Verhalten (2) oder als Verhalten (3) operationalisiert wurde. Spezifisch gekennzeichnet ist das Downshifting, welches eine Einkommensreduktion darstellt.

Anschliessend an die Figur werden die Erkenntnisse zu den vor- und nachgelagerten Faktoren im Detail beschrieben, jeweils nach Gruppierung (Werte, Soziodemographie etc.).

<sup>28</sup> je höher/mehr/stärker ausgeprägt, desto tiefer/weniger/geringer ausgeprägt und umgekehrt

<sup>29</sup> je höher/mehr/stärker ausgeprägt, desto höher/mehr/stärker ausgeprägt und je tiefer/weniger/geringer ausgeprägt, desto tiefer/weniger/geringer ausgeprägt



Figur 6: *Bedeutung Pfeilform:* Einfacher Pfeil = kausaler Zusammenhang; Doppelpfeil = Korrelation. *Bedeutung Farben:* Dunkelgrau = negativer Einfluss/negative Korrelation; Hellgrau = positiver Einfluss/positive Korrelation; Keine Farbe = Annahme. *Bedeutung Zahlen:* 1 = als Einstellung operationalisiert, 2 = als Mischform Einstellung/Verhalten operationalisiert; 3 = als Verhalten operationalisiert; D = Downshifting im Sinne einer Einkommensreduktion

## Vorgelagerte Faktoren

### Werte

Todd & Lawson (2003), Lastovicka & Bettencourt (1999) und Pepper et al. (2009) untersuchten den Zusammenhang zwischen **Genügsamkeit** und verschiedenen Werten<sup>30</sup>. In den Studien wurden zur Untersuchung von Zusammenhängen Korrelationen und Regressionen) angewendet.

- *Materialismus*: In den hier betrachteten Studien wurde Materialismus gemäss Richins & Dawson (1992) untersucht. Diese beschreiben Materialismus als personales, eindimensionales Konstrukt definiert als ein Set von (kognitiven) Vorstellungen, nämlich a) die Wichtigkeit, welche eine Person materiellen Gütern zuweist (centrality); b) der Glaube, dass Erfolg sich in materiellen Dingen manifestiert (success) und c) der Glaube, dass Besitz eine wichtige Quelle für Glück ist (happiness). In verschiedenen Studien (Todd & Lawson, 2003; Lastovicka & Bettencourt, 1999; Pepper et al., 2009) zeigte sich, dass Materialismus in negativer Beziehung zu Genügsamkeit (sowohl als Einstellung als auch Verhalten operationalisiert) steht. Pepper et al. (2009) konstatieren aufgrund ihrer Regressionsanalysen, dass Materialismus ein negativer Prädiktor von Genügsamkeit ist. Kein Zusammenhang findet sich in der Studie von Pepper et al. (2009) zwischen Genügsamkeit und den soziopolitischen Werten des (Post-)Materialismus gemäss Inglehart (vgl. Inglehart & Mäurer 1989; Inglehart 1998). Seine Theorie beruht auf der Bedürfnispyramide von Maslow (1954) und besagt, dass bei steigendem Wohlstand materielle Grundbedürfnisse befriedigt werden und der Fokus auf höhere Bedürfnisse, wie nach Selbstverwirklichung in den Vordergrund tritt. Entsprechend nehmen auch postmaterialistische Werte zu. Materialismus und Postmaterialismus gemäss Inglehart werden auch als soziopolitischer (Post-)Materialismus bezeichnet (Pepper et al., 2009), da sie nicht individuelle Ziele umfassen, sondern Ziele, welche ein Individuum der Gesellschaft zuschreibt.
- *Universale Werte nach Schwartz*: Pepper et al. (2009) untersuchten auch den Zusammenhang zwischen Genügsamkeit und den zehn Typen von menschlichen Werten gemäss Schwartz (1992; 1994).<sup>31</sup> Die zehn Werttypen gliedern sich in das Feld der Selbsttranszendenz (Universalismus und Wohlwollen), welche dem Feld der Selbstverstärkung (Macht, Leistung und Hedonismus) gegenübersteht und dem Feld Offenheit für Veränderung (Hedonismus, Stimulation und Selbstbestimmung), die das

<sup>30</sup> In den für diese Arbeit analysierten Studien wurden individuelle Werte betrachtet. Diese repräsentieren situationsübergreifende Ziele, welche Leitprinzipien im Leben eines Menschen darstellen (Dietz, Fitzgerald & Shwom, 2005). Sie beinhalten Vorstellungen über die Erwünschbarkeit von Endzuständen und dienen der Bewertung von anderen Personen, Situationen oder Verhaltensweisen. Sie sind eher abstrakte Konstrukte und wirken daher übergreifend in verschiedenen Kontexten. Werte variieren in ihrer Wichtigkeit, was bedeutet, dass Entscheidungen auf denjenigen Werten basieren, welche als im gegebenen Kontext am wichtigsten wahrgenommen werden (Dietz et al., 2005; Schwartz & Bilsky, 1995).

<sup>31</sup> *Selbstbestimmung* im Sinne von unabhängigem Denken und Handeln; *Stimulation* im Sinne eines optimalen Niveaus der organismischen Aktivierung; *Hedonismus*, das Erleben von Freude und sinnlicher Befriedigung; *Leistung* in der Form der Demonstration von Kompetenz in sozialen Interaktionen; *Macht* in Bezug auf soziale Wertschätzung (sozialer Status, Prestige, öffentliches Image); *Sicherheit*, in Beziehungen, in der Gesellschaft und für sich selber; *Konformität* hinsichtlich sozialer Normen; *Tradition*, als Respekt für traditionelle Bräuche und Ideen, Akzeptanz von Limiten; *Wohlwollen* gegenüber nahestehenden Personen; *Universalismus* im Sinne von Toleranz gegenüber und Schutz aller Völker und der Natur.



Gegenstück zur Erhaltung (Sicherheit, Konformität und Tradition) darstellt. Pepper et al. (2009) leiten aus einer Regressionsanalyse ab, dass genügsames Verhalten positiv beeinflusst wird durch Konformität und Tradition, also Werte der Dimension "Erhaltung" und negativ durch die Werte Macht, Stimulation und Hedonismus, also Werte der Dimension "Selbstverstärkung". Die Werte der Dimension Selbsttranszendenz haben keinen (Universalismus) oder einen negativen Einfluss (Wohlfühlen) auf genügsames Verhalten.

- *Individualistische und kollektivistische Werte*: Todd & Lawson (2003) adaptierten die Werte nach Schwartz und ordneten sie nach ihrer individualistischen resp. kollektivistischen Ausrichtung. Mit ihrer Studie zeigen sie auf, dass genügsamere Personen (gemessen als Mischung von Einstellung und Verhalten gemäss Lastovicka & Bettencourt (1999) tendenziell eher kollektivistische Werte aufweisen, wie Konformität (z.B. Gehorsamkeit), Konservation (z.B. soziale Ordnung, Sicherheit), Altruismus (insb. Verantwortlichkeit), Spiritualität und Schutz der Natur. Weniger genügsame Personen haben eher individualistische Werte wie Hedonismus (Genuss, Leben geniessen) und Macht (sozialer Einfluss, Autorität, öffentliches Image bewahren). Eine differenziertere Ansicht der Ergebnisse zeigt aber auch Ausnahmen. So sind einzelne individualistische Leistungswerte, wie "ehrgeizig sein" und "fähig sein" mit hoher Genügsamkeit korreliert. Dies wird von den Autoren dahingehend interpretiert, dass Genügsamkeit einen starken Willen und die Aneignung von Fähigkeiten voraussetzt, um einen umsichtigen Umgang mit Ressourcen, Gütern und Geld zu erreichen.

Brown & Kasser (2005) untersuchen, inwiefern **einfache Lebensstile** und Werte miteinander zusammenhängen und wendeten dabei den von Kasser & Ryan (1993) entwickelten Aspiration Index mit extrinsischen und intrinsischen Lebenszielen an, welche zwei separate Dimensionen darstellen. Extrinsische Werte basieren auf Reaktionen von aussen und dienen typischerweise als Mittel zur Erreichung weiterer Ziele. Intrinsische Werte führen hingegen eher dazu, dass die grundlegenden psychologischen Bedürfnisse der Autonomie, Kompetenz und sozialen Eingebundenheit gemäss der Self-Determination-Theory<sup>32</sup> (Deci & Ryan, 1993; Deci & Ryan, 2000) befriedigt werden. Unterschieden werden sieben Kategorien von Zielen: Die *extrinsischen Ziele* Reichtum, Status, Image, die *intrinsischen Ziele* sinnvolle Beziehungen, persönliches Wachstum und Beitrag an die Gemeinschaft sowie das Ziel gute Gesundheit, welches weder klar *extrinsisch noch intrinsisch* ist. Brown & Kasser (2005) zeigen in ihrer Studie, dass Personen, welche einen

---

<sup>32</sup> Die Theorie fokussiert auf psychologische Bedürfnisse und bettet diese in eine umfassende Motivationstheorie ein. Die Theorie postuliert drei angeborene psychologische Bedürfnisse: das Bedürfnis nach *Kompetenz oder Wirksamkeit*, das Bedürfnis nach *Autonomie oder Selbstbestimmung* und das Bedürfnis nach *sozialer Eingebundenheit*. Es wird davon ausgegangen, dass der Mensch die angeborene motivationale Tendenz hat, sich mit anderen Personen in einem sozialen Milieu verbunden zu fühlen, in diesem Milieu effektiv zu wirken und sich dabei persönlich autonom und initiativ zu erfahren. Personen verfolgen deshalb bestimmte Ziele und treten in bestimmte Interaktionen ein, um einerseits das persönliche Wachstum voranzutreiben und gleichzeitig die Einbindung in das soziale Gefüge zu erhalten. Diese Bedürfnisse stehen dabei in engem Zusammenhang mit intrinsisch und extrinsisch motivierten Handlungen. Intrinsische Handlungen – also interessensbestimmte Handlungen, welche keine externen Anstösse oder Konsequenzen bedürfen – sind auf die Gefühle der Kompetenz und Autonomie angewiesen und steuern gleichzeitig dazu bei. Extrinsische Handlungen – also von äusseren Regelungen und Konsequenzen bestimmte Handlungen – werden hingegen eher in selbstbestimmte Handlungen und ins Selbstkonzept überführt (in Fachsprache: Internalisierung und Integration), wenn dadurch Gefühle der sozialen Eingebundenheit und der Autonomie entstehen können.

einfachen Lebensstil umsetzen, mehr intrinsische Werte haben im Vergleich zu eher extrinsisch orientierten Individuen. Die Kausalitätsrichtung bleibt jedoch in dieser Studie unklar, die Autoren gehen jedoch davon aus, dass eine höhere Gewichtung intrinsischer Werte durch das Individuum dazu führen kann, einen solchen Lebensstil zu entwickeln.

### **Soziodemographie**

Untersucht wurde der Zusammenhang zwischen Einkommen, Alter, Bildung und **Genügsamkeit**. Diese Faktoren sind nicht psychologischer Natur, können aber allenfalls die Rahmenbedingungen des Verhaltens und das Denken beeinflussen. Einkommen ist gemäss Pepper et al. (2009) ein starker Prädiktor für Genügsamkeit – je geringer das Einkommen, desto eher wird genügsames Verhalten gezeigt. Zum Einfluss des Lebensalters sind die Befunde gemischt. Einige Studien zeigen aber, dass ältere Personen eher genügsam sind (z.B. Bove et al., 2009). Keine Zusammenhänge finden sich zwischen Genügsamkeit und Bildung (Bove et al., 2009).

Anderson & Nevitte (2006) fanden durch mehrere, zeitlich gestaffelte Befragungen in Kanada heraus, dass das Alter, Haushaltseinkommen und das Bildungsniveau Prädiktoren von **Sparsamkeit** sind: Je höher das Alter und je tiefer das Einkommen und die Bildung, desto eher wird Sparsamkeit als zu vermittelnder Wert angesehen.

Was die **einfachen Lebensstile** betrifft, wurde untersucht, wie die Soziodemographie bei diesen Lebensstilen ausgeprägt ist. So finden sich Downshifter (freiwillige Einkommensreduktion) in allen Altersgruppen, Einkommensklassen und Bildungsstufen (Hamilton, 2003; Schor, 1998). Frauen sind aber etwas häufiger vertreten (Hamilton, 2003). Bei den Personen, welche Voluntary Simplicity praktizieren, zeigt sich hingegen, dass Personen mit überdurchschnittlicher Bildung und mit überdurchschnittlichem Einkommen überrepräsentiert sind im Vergleich zur Durchschnittsbevölkerung (Leonard-Barton, 1981; Etzioni, 1998). Auch Huneke (2005) stellte in ihrer Studie über praktizierende Voluntary Simplifiers in den USA eine Überrepräsentation von Frauen und höher gebildeten Personen fest. Auch lagen deren Einkommen über dem Durchschnitt, auch nachdem diese nach Anwendung des neuen Lebensstils etwas sanken. Dieses Phänomen wird v.a. damit erklärt, dass einfache Lebensstile erst dann interessant werden, wenn grundlegende materielle Bedürfnisse befriedigt sind und man in relativer ökonomischer Sicherheit lebt (Etzioni, 1998).

Bezüglich **Anspruchsniveau** fanden Karlsson et al. (2004) heraus, dass die Anspruchsniveaus je höher sind, desto besser die ökonomische Situation (gemessen via Einkommen, finanzielle Anlagen und Selbsteinschätzung) ist. Auch Knight & Gunatilaka (2012) und Stutzer (2004) fanden heraus, dass die Einkommensansprüche höher sind, je besser die eigene ökonomische Situation ist. Knight & Gunatilaka (2012) stellten zudem fest, dass die Ansprüche höher sind bei älteren als bei jüngeren Personen und bei weiblichen als bei männlichen Personen.

## **Motive**

Black & Cherrier (2010) beleuchteten in ihrer qualitativen Studie verschiedene *Motive*, d.h. Beweggründe, für die Anwendung von **Anti-Konsum-Handlungen** des Verzichts, der Reduktion und der Wiederverwendung. Sie kamen zum Schluss, dass moralische Motive (Umweltprobleme vermindern) und auch egoistische Motive (z.B. Gesundheit) eine wichtige Rolle spielen, dass aber mit der Anwendung der Praktiken auch der Ausdruck einer eigenen tatsächlichen oder erwünschten Identität<sup>33</sup> angestrebt wird. Solche Identitäten sind beispielsweise "eine umsichtige, fürsorgliche Person sein", "sozialverantwortlich sein", oder "den christlichen Glaubensgrundsätzen entsprechen".

Auch in der Studie von Cherrier et al. (2011) werden die Hintergründe von Anti-Konsum beleuchtet. Dabei werden Anti-Konsum-Handlungen als normale Alltagshandlungen beschrieben, welche aus verschiedenen Motiven entstehen können (umweltfreundlich sein, finanzielle Vorteile, praktische Vorteile etc.), ins Selbstkonzept integriert sind und meistens nicht im Konflikt mit den Routinen des Alltagsleben stehen. Anti-Konsum kann aber auch eine Abgrenzung gegenüber anderen Konsument/innen darstellen. Anti-Konsum ist dabei eine bewusste und aktive Form der Abgrenzung zu anderen, welche als unachtsam wahrgenommen werden. Diese Abgrenzung hilft dabei, sich selbst als ein guter Mensch mit einem stärkeren Verantwortungsgefühl wahrzunehmen.

Cherrier (2010) untersuchte spezifisch das Horten und Bewahren unter dem Gesichtspunkt des Anti-Konsums, wobei Cherrier selbst diese Handlungsmuster als eine Art von Widerstand gegen die Wegwerfkultur in den heutigen Konsumgesellschaften bezeichnet. Sie ist der Meinung, dass es auch Personen gibt, die keine Möglichkeiten haben, anti-materialistische Wertorientierungen in Form von Boykott-Handlungen oder einer Umgestaltung des Lebensstils (z.B. Voluntary Simplicity) auszudrücken. Und dass nicht nur Entrümpelung oder das Nicht-Kaufen, sondern eben auch Horten und Bewahren von Konsumgütern eine Alternative darstellen können, um Kritik am Verschwenderischen und der Wegwerfmentalität in Konsumgesellschaften zu äussern. Horten und Bewahren bedeutet in ihrer Studie konkret: aufbewahren, restaurieren und reparieren gebrauchter Güter. In qualitativen Interviews mit Personen, welche diese Handlungsmuster anwenden (ausgeschlossen waren zwanghafte Sammler), zeigte sich, dass die Ablehnung von Verschwendung und Verschleiss ein wichtiges Motiv hinter der Ausführung dieser Praktiken ist. Auch in dieser Studie identifiziert Cherrier (ebd.) eine Verknüpfung der Alltagspraktiken mit einer Identität, nämlich derjenigen des "Bewahrers", wobei sich darin eine starke Bindung zu den Konsumgütern reflektiert. Ein weiterer Treiber hinter den Handlungsmustern ist der symbolische Wert, den die Personen diesen Gütern zuweisen, damit verknüpfte Erinnerungen und Emotionen sowie damit assoziierte Zugehörigkeiten zu sozialen Gruppen oder bestimmten Personen.

In verschiedenen Studien zu **einfachen Lebensstilen** wurden ebenfalls die *Motive* für die Adoption eines solchen Lebensstils erörtert. Folgende konkrete Beweggründe werden

---

<sup>33</sup> Black & Cherrier (2010) verwenden keine bekannte Definition von Identität. Identität bedeutet in ihrer Studie die Übernahme bestimmter Rollen sowie die Integration von bestimmten Werten.

in Studien (Craig-Lees & Hill, 2002; Etzioni, 1998; Elgin & Mitchell, 1977, Huneke, 2005; Leonard-Barton, 1981; Zavestoski, 2002b) genannt:

- Bedürfnis nach mehr Zeit und weniger Stress
- Unzufriedenheit mit der Arbeits-Lebens-Balance
- Mehr Kontrolle über das eigene Leben
- Sorge um die Umwelt
- Suche nach anderen Quellen von Zufriedenheit
- Müdigkeit von Konsumdruck
- Suche nach Authentizität und Spiritualität

Verschiedene Beweggründe können somit ausschlaggebend sein, um einen einfachen Lebensstil anzustreben, nämlich ökologische, spirituelle und/oder selbstbezogene Motive. Das Motiv, sich einen einfachen Lebensstil anzueignen, wird teilweise auch mit Bedürfnistheorien wie derjenigen von Maslow (1954) erklärt: So würden sobald alle grundlegenden Bedürfnisse befriedigt seien, höhere Bedürfnisse, wie beispielsweise dasjenige nach Selbstverwirklichung in den Vordergrund treten (Etzioni, 1998). Diese Bedürfnisse seien nicht durch materiellen Konsum zu befriedigen, jedoch über einen einfachen Lebensstil (Zavestoski, 2002b).

### **Normen**

*Normen* werden explizit im Zusammenhang mit dem **Anspruchsniveau** thematisiert. Gerhardt (1984) identifizierte zwei Typen von Normen, welche auf das Konsumanspruchsniveau wirken könnten (keine empirische Bestätigung):

*Kulturelle Normen:* Der äussere Rahmen sozial möglichen Verhaltens wird abgesteckt durch soziokulturelle und ökonomische Normen als allgemein von den Gesellschaftsmitgliedern anerkannte, im sozialen Zusammenleben historisch herausgebildete Verhaltensrichtlinien. Eine Übernahme dieser Normen reduziert die kognitiven Aufwände. Das Hinterfragen oder die Überschreitung könnte hingegen zu Sanktionen von konformen Mitgliedern führen. Neben allgemeinen Verhaltensnormen gibt es auch Wertrahmen, die z.B. einem höheren Lebensstandard einen höheren sozialen Status zuerkennen, so dass das Streben nach höherem Konsumstandard gesellschaftlich als lohnenswert angesehen wird. Auch die Bevorzugung bestimmter Gütergruppen kann gesellschaftlich determiniert sein. Ebenso die Bewertung einzelner Güter. Die individuelle Anspruchsniveausetzung wird somit durchaus von allgemeinen Konsumrichtlinien beeinflusst, sowohl das Gesamtkonsumniveau wie auch Präferenzen für einzelne Gütergruppen (Konsumstruktur).

*Soziale Normen:* Neben dem allgemeinen Normrahmen der Gesellschaft sieht sich das Individuum auch einem konkreten Bezugssystem gegenüber, wie einer Ingroup. Diese Gruppe gibt Massstäbe vor anhand derer man sich vergleichen kann sowie durch Konformität soziale Anerkennung innerhalb der jeweiligen Gruppe erhalten kann (Bestätigungsfunktion). Auch die Gruppennormen werden vom allgemeinen Kulturrahmen mitbeeinflusst. Gruppendynamiken können eine Rolle spielen: In der Regel erfolgt in einer ge-

schlossenen Gruppe eine Orientierung hin zum Mittelwert. Es kann aber auch eine Orientierung an mehreren Gruppen oder ein Wechsel der Referenzgruppe erfolgen.

Stutzer (2004) konnte belegen, dass Vergleiche mit anderen in der Nachbarschaft (gemessen an den Interaktionen) die Ansprüche beeinflussen. Je besser gestellt die Nachbarschaft, desto höher die eigenen Ansprüche. In der Studie von Karlsson et al. (2004) wirkten sich soziale Vergleiche (Vergleich der eigenen ökonomischen Situation mit anderen Haushalten) hingegen nicht auf das Anspruchsniveau aus. Die Autoren vermuten jedoch, dass ein direkter Vergleich des Konsums (wer konsumiert wie viel im Vergleich) eher einen Einfluss auf das Anspruchsniveau ausüben würde, als der in der Studie untersuchte Vergleich der ökonomischen Situation.

### ***Leistungsmotivation***

Gerhardt (1984) postuliert die Leistungsmotivation als Determinante des Anspruchsniveaus, was jedoch empirisch nicht verifiziert ist. Dabei sind zwei Orientierungen zu unterscheiden:

*Erfolgsorientierung:* Diese ist gekennzeichnet durch die aktive Bereitschaft Risiken einzugehen. Aus Sicht von Gerhardt (1984) führt dies zu einem Bedürfnis nach Abwechslung und dem Wunsch nach Neuheit. Gewöhnung wird nicht als wohltuend angeschaut und das Anspruchsniveau wird häufiger verändert. Prestigeträchtige Statusgüter werden bevorzugt. In der sozialen Interaktion steht der Wunsch nach Anerkennung, Geltung, Prestige im Vordergrund.

*Misserfolgsorientierung:* Diese ist gekennzeichnet durch eine Motivation zur Vermeidung von Risiken und einem starken Bedürfnis nach Sicherheit. Dies führt aus Sicht von Gerhardt (1984) zu einer defensiven Anspruchssetzung und Vertrauen auf bewährte Konsummuster. Es wird angestrebt, das bereits erreichte Niveau aufrechtzuerhalten (Besitzstandwahrung). Dauerhafte Güter werden bevorzugt (beständige Konsumstruktur). In der sozialen Interaktion steht die Konformität mit Gruppennormen im Vordergrund.

Diese Überlegungen sind jedoch theoretischer Natur.

### **Nachgelagerte Faktoren**

#### ***Umweltrelevantes Verhalten und Konsumverhalten und -einstellungen***

In verschiedenen Studien wurde untersucht, inwiefern sich **Genügsamkeit** – definiert als Einstellung oder Verhalten – auf Intentionen für umweltrelevante Verhaltensweisen sowie auf einkaufs- und konsumbezogene Verhaltensweisen auswirkt.

Fujii (2006) konstatiert aufgrund eines Modelltests mit Regressionsanalyse, dass Genügsamkeit eine Determinante für eine erhöhte Intention zur Gas- und Stromreduktion darstellt. Keinen Einfluss hatte Genügsamkeit in seiner Studie auf die Reduktion des Autogebrauchs, welches stärker durch Umweltbewusstsein (environmental concern) und die ebenfalls erhobene wahrgenommene Verhaltenskontrolle beeinflusst wurde. Genügsamkeit stellte sich in seiner Studie somit nicht als Faktor heraus, der auf alle der untersuch-

ten Verhaltensweisen wirkt, jedoch ist der Autor der Ansicht, dass eine Förderung von Genügsamkeit als Alternative zur ökologischen Aufklärung (Stärkung des Umweltbewusstseins) und Anstrengungen zur Vereinfachung des Verhaltens (Verhaltenskontrolle) dienen kann.

Pepper et al. (2009) zeigten, dass genügsames Verhalten nicht mit dem Kauf von ethisch und ökologisch hergestellten Produkten korreliert. Wer ethisch und ökologisch "korrekt" konsumiert, konsumiert somit nicht unbedingt auch weniger.

Shoham & Brencic (2004) konstatieren basierend auf Regressionsanalysen, dass Genügsamkeit (operationalisiert als Mischung von Einstellung und Verhalten nach Lastovicka & Bettencourt, 1999) ein signifikanter Prädiktor für die Häufigkeit der Durchführung von eingeschränktem Konsumverhalten ist, das sich beispielsweise darin zeigt, dass man Dinge wie Behälter wiederverwendet und Food Waste vermeidet. In den Studien von Shoham & Brencic (2004) und Lastovicka & Bettencourt (1999) zeigte sich ausserdem, dass Genügsamkeit mit einem höheren Wert- und Preisbewusstsein (Fokus auf Preis-Leistungs-Verhältnis, Beachtung der Qualität und Langlebigkeit von Produkten) und geringerer Neigung für Impulskäufe und geringere Anfälligkeit auf Rabatte korreliert ist. Bove et al. (2009) konnten aufzeigen, dass Genügsamkeit (ebenfalls operationalisiert nach Lastovicka & Bettencourt, 1999) mit einer Ablehnung von "Shopping" korreliert ist.

Kasser (2011) und Evans (2011) untersuchten wie **Sparsamkeit** mit dem *Konsumverhalten* zusammenhängen. Sowohl Evans (2011) wie auch Kasser (2011) sind der Ansicht, dass finanzielle Sparsamkeit nicht zu weniger Konsum führt, da Sparsamkeit oftmals mit einer Tiefpreismentalität, der Suche nach Schnäppchen und damit verbundenen Reboundeffekten einhergeht. Die empirischen Belege dazu sind aber noch spärlich. Evans (2011) begründet diese Ansicht mit einigen qualitativen Interviews, Kasser (2011) führt keine empirischen Belege dazu auf.

Die Auswirkungen von **Anti-Konsum** sind bisher noch wenig untersucht. In der Studie von Cherrier (2010) zeigt sich, dass das Horten und Bewahren dazu führen, dass auch tatsächlich weniger neue Güter gekauft werden und vermehrt auch Mehrzwecknutzungen von Objekten praktiziert werden.

Verschiedene Studien untersuchten im Detail, welche spezifischen Verhaltens- und Bewertungsmuster von Personen gezeigt werden, welche einen **einfachen Lebensstil** wählen. Die nachfolgend zitierten Studien sind Querschnittsuntersuchungen mit Untersuchungen von einer oder mehreren Gruppen (im Vergleich) zu einem Zeitpunkt. Teilweise wurden praktizierende und nicht praktizierende Personen miteinander verglichen oder auch Vergleiche gemacht zwischen Personengruppen, welche freiwillig bzw. unfreiwillig (z.B. aufgrund von Arbeitslosigkeit) einen materiell einfachen Lebensstil umsetzen (müssen). Die Kausalrichtungen bleiben somit oftmals unklar, empirisch nicht belegbar und nur interpretierbar.

Craig-Lees & Hill (2002) unterschieden in ihrer qualitativen Studie Voluntary Simplifier (VS) und Personen ohne diesen Lebensstil (NON-VS) durch die Anwendung von drei

Kriterien. Sie fanden heraus, dass die Voluntary Simplifier aktiv versuchen ihren Konsum zu reduzieren. Sie verzichten vor allem auf Reisen, Luxusgüter (Alkohol, Kosmetika, gewisse Esswaren) sowie Unterhaltungsdienstleistungen (Kino, Restaurant). Da sie viele Dinge selber anfertigen, gewichten sie die Funktionalität von Konsum etwas stärker als NON-VS. Status beim Haus und beim Auto ist hingegen NON-VS wichtiger. Den NON-VS ist ausserdem (finanzielle) Sicherheit wichtiger als den Voluntary Simplifiern. Den emotionalen und ästhetischen Wert von Dingen schätzen beide Gruppen gleichermassen. Bei den Voluntary Simplifier dominieren drei unterliegende Motive: Umwelt, Spiritualität, Selbst-Orientierung. Erstere beide Motive führen eher dazu, dass man Second-Hand Dinge braucht. Die Voluntary Simplifier mit Umwelt als Hauptmotiv achten ausserdem eher auf Produktqualität und Verpackung. Personen mit Selbst-Orientierung als Motiv für einen einfachen Lebensstil versuchen eher, weniger auszugeben und achten beispielsweise auf günstige Produkte.

Leonard-Barton (1981) fand heraus, dass Personen mit hohen Werten auf einer Voluntary-Simplicity-Skala gute handwerkliche Fähigkeiten aufweisen, positive Einstellungen gegenüber Energiesparen aufweisen und auch häufiger energiesparende Verhaltensweisen umsetzen.

Schreurs (2010) befragte 1006 holländische Leser/innen eines Magazins namens "ge-noeg" (dt. genug), wobei sie die Teilnehmenden in freiwillige Downshifter, unfreiwillige Downshifter sowie Non-Downshifter einteilte. Schreurs fand heraus, dass die Downshifter ihren Konsum insbesondere bei Restaurants, Kleidung, Ferien, Bücher und CDs einschränken. Keine Reduktionen erfolgen hingegen bei Versicherungen, beim Wohnen und bei der Mobilität. Die freiwilligen Downshifter reduzieren aber im Vergleich zu den unfreiwilligen Downshifter weniger bei den Hobbys und den Ferien und geben ausserdem mehr für Bildung und persönliche Weiterbildung aus. Hinsichtlich nachhaltiger Verhaltensweisen fanden sich zwischen den Gruppen ähnliche Verhaltensmuster. Alle Gruppen zeigen nachhaltiges Verhalten. Die Downshifter sind aber tendenziell etwas nachhaltiger. Im Vergleich zu den Non-Downshiftern zeigen sie mehr Energiesparverhalten beim Wohnen, mehr Do-it-Yourself-Aktivitäten und mehr Aktivitäten für "persönliches Wachstum". Die freiwilligen Downshifter kauften ausserdem signifikant häufiger Second-Hand-Produkte als die anderen beiden Gruppen. Im Ernährungsbereich und Mobilitätsbereich fanden sich kaum Unterschiede zwischen den Gruppen.

Huneke (2005) konnte in ihrer Studie aufzeigen, dass die Konsistenz der Ausführung verschiedener VS-Praktiken in der Regel geringer war, als die den Praktiken zugeschriebene Wichtigkeiten. Diejenigen Praktiken, die nach Aussagen der Studienteilnehmenden am meisten Verhaltensänderungen erfordern, sind die Reduktion der Zeit, die mit bezahlter Arbeit verbracht wird, das Entrümpeln und die Reduktion des Autogebrauchs. Am wenigsten Verhaltensaufwand erfordern Recycling, das Anstreben eines spirituellen Lebens, kompostieren und Freundschaften mit Nachbarn.

Iwata (1997, 1999, 2004) entwickelte eine Skala zur Messung von Voluntary Simplicity durch selbstberichtete Verhaltensweisen und Einstellungen, welche auf drei Faktoren

laden (Zurückhaltung beim Einkauf, Akzeptanz von Selbst-Suffizienz und Wunsch nach einfachem Leben) und korrelierte diese mit verschiedenen (weiteren) selbstberichteten konsum- und lebensstilbezogenen Verhaltensweisen, Einstellungen und Präferenzen (Iwata, 1997, 1999, 2004). Obschon die Resultate nicht völlig kohärent sind, zeigt sich eine Tendenz, dass hohe Werte auf der VS-Skala positiv mit umweltfreundlichem Konsum und Abfall-, Material- und Konsumvermeidung sowie mit Präferenzen für finanzielles Sparverhalten korreliert. Ausserdem korrelieren hohe Werte auf der VS-Skala negativ mit sogenannten "Non-Simplicity-Lebensstilmerkmalen" wie Shopping für Stressreduktion, Abgrenzung von anderen durch spezielle Hobbies, Konsum von Fast-Food, Kauf von Luxusgütern und Kauf der neusten Produkte.

Brown & Kasser (2005) zeigen, dass Personen mit einem einfachen Lebensstil<sup>34</sup> mehr selbstberichtetes umweltfreundliches Verhalten zeigen und geringere ökologische Fussabdrücke haben als Personen ohne einen solchen Lebensstil. Jedoch ist der Fussabdruck nach wie vor auch in dieser Gruppe relativ hoch.

Was das **Anspruchsniveau** betrifft zeigen Karlsson et al. (2004), dass je höher die Anspruchsniveau, desto höher auch der aktuelle Konsum. Die Autoren bemerken aber auch, dass eine alternative Erklärung sein könnte, dass das Anspruchsniveau sich an das Konsumniveau anpasst und nicht umgekehrt, wie von ihnen angenommen. Bei Leistungsansprüchen (Keller, 1996) wird davon ausgegangen, dass sich Ansprüche und eigentliche Leistungen gegenseitig beeinflussen.

### **Lebensbewertung**

In verschiedenen Studien konnte De Young (1991; 1996; 2000) aufzeigen, dass **Genügsamkeit** als etwas wahrgenommen wird, aus dem Zufriedenheit und Freude gewonnen werden kann. Der Autor konstatiert aufgrund seiner Studienergebnisse, dass aus Genügsamkeit, ähnlich wie durch "Kompetenz" (sich fähig fühlen, Probleme und Aufgaben zu lösen) und durch Partizipation (Beitrag zu gemeinschaftlichen Aktivitäten) eine persönliche Zufriedenheit gewonnen wird, welche entsteht, wenn ein Verhalten zu Effekten führt, die als positiv gewertet werden (persönlicher Nutzen, aber auch Nutzen für Andere oder die Umwelt). Allfällige positive ökologische und soziale Effekte, welche daraus resultieren, sind so eine Folge des Strebens nach persönlicher Zufriedenheit. De Young konnte ausserdem aufzeigen, dass die Zufriedenheit, welche aus dem Konsum von Luxusgütern<sup>35</sup> entsteht, nicht im Gegensatz zur Zufriedenheit steht, welche aus Genügsamkeit gezogen wird. Es ist also nicht so, dass Personen, welche aus Luxus Zufriedenheit ziehen, keine Zufriedenheit aus Genügsamkeit erfahren können.

---

<sup>34</sup> Personen, welche über ein Magazin zu einfachen Lebensstilen rekrutiert wurden und von sich selber behaupten, einen solchen Lebensstil umzusetzen.

<sup>35</sup> Modische Kleidung haben; Viel Auswahl haben beim Einkaufen; Alle Annehmlichkeiten und Luxus unserer Gesellschaft haben; Neue Dinge ausprobieren und kaufen; Immer das neueste Konsumgut oder elektronische Gut haben; Bei den ersten sein, die ein ungewöhnliches Produkt besitzen.



Lastovicka & Bettencourt (1999) vermuten einen positiven Einfluss der Genügsamkeit auf die Lebenszufriedenheit, gehen aber davon aus, dass diese dadurch entsteht, dass mit Genügsamkeit mehr Zeit für andere Aktivitäten und Ziele entsteht:

Finally, frugality may play an important role in understanding general satisfaction with life. Echoing the wisdom of the world's religions, empirical studies show happiness in life is not determined by how much is purchased at the shopping mall but by satisfactions received from marriage and children, leisure, personal/spiritual growth, and friendships. When the frugal avoid the vicious cycle of working and borrowing more, to buy more, to then wanting to buy even more, it is likely that they have more time for their marriage, children, friends, and their own personal/spiritual development. (Lastovicka & Bettencourt, 1999, S. 96)

Kasser (2011) betrachtete verschiedene Studien, in denen **Sparsamkeit** (als Einstellung oder Verhaltensweise operationalisiert) mit verschiedenen Aspekten des subjektiven Wohlbefindens<sup>36</sup> (insb. affektive Dimension mit Ängsten, Sorgen) und der psychischen und physischen Gesundheit (z.B. Depressionen, körperliche Probleme) korreliert wurde. Die Zusammenhänge stellten sich als nicht eindeutig heraus, es gibt Studien mit negativer, positiver und keiner Korrelation. Dabei ist in der Studie von Kasser oftmals nicht klar ausgewiesen, ob freiwillige oder unfreiwillige Sparsamkeit betrachtet wurde. Kasser (ebd.) versuchte den Zusammenhang zwischen Sparsamkeit und subjektivem Wohlbefinden in einer theoretischen Analyse über die Befriedigung von psychologischen Bedürfnissen zu erklären, nämlich mit den Bedürfnissen nach Sicherheit, Kompetenz, Autonomie und sozialer Eingebundenheit (Bedürfnisse der Self-Determination-Theory). So führen aus Sicht des Autors gewisse Aspekte von Sparsamkeit zur Befriedigung dieser Bedürfnisse (und damit zu subjektivem Wohlbefinden), andere Aspekte hingegen nicht. So kann beispielsweise der Aspekt einer verbesserten finanziellen Planung das Bedürfnis nach Sicherheit befriedigen. Wird durch Sparsamkeit die Fähigkeit zu Do-it-Your-Self gefördert, kann damit das Bedürfnis der Kompetenz befriedigt werden. Sparsamkeit kann aber aus Sicht von Kasser auch negative Auswirkungen auf das subjektive Wohlbefinden haben, insbesondere wenn diese erzwungenermaßen oder aus Angst vor Geldverlust erfolgt oder wenn dadurch der Kontakt zu anderen verloren geht.

Von einem **einfachen Lebensstil** werden – insbesondere wenn freiwillig umgesetzt – positive Auswirkungen für das Individuum erwartet. Tatsächlich zeigen verschiedene Studien, dass die Umsetzung eines einfachen Lebensstils positiv mit der kognitiven Dimension des subjektiven Wohlbefindens, d.h. der Lebenszufriedenheit zusammenhängt (Hamilton, 2003; Boujbel & D'Astous, 2012).

Boujbel & D'Astous (2012) zeigten ausserdem auf, dass die Fähigkeit, Konsumbedürfnisse zu kontrollieren eine wichtige Mediatorvariable zwischen einem einfachen Lebensstil

---

<sup>36</sup> Das subjektive Wohlbefinden (engl. subjective well-being) ist ein in der Psychologie häufig verwendetes Konstrukt, welches das Wohlbefinden von Personen aus ihrer subjektiven Sicht erfasst. Es umfasst verschiedene Komponenten in einer hierarchischen Struktur (Lucas & Diener, 2004). Auf der obersten Ebene steht eine Gesamtevaluation des eigenen Lebens. Da diese schwierig zu erfassen ist, werden in der Regel sogenannte "tiefere Konstrukte" gemessen, wobei hier oftmals unterschieden wird zwischen einer affektiven und kognitiven Dimension. Bei der affektiven Dimension liegt der Fokus auf der emotionalen Qualität des Alltagslebens, wobei danach gefragt wird, wie häufig gewisse Emotionen und Stimmungen im Alltag auftreten. Die kognitive Dimension umfasst die Beurteilung der im vorangehenden Abschnitt besprochenen Lebenszufriedenheit. Diese wird auf einer allgemeinen Ebene erfasst oder für spezifische Bereiche des Lebens. Die Evaluation der Lebenszufriedenheit ist konzeptuell unabhängig von den Affekten. Auch wenn ein Leben insgesamt gut läuft, wird man trotzdem positive und negative Emotionen und Stimmungen erleben.

und der Lebenszufriedenheit darstellt. Gemäss den Autoren führt ein einfacher Lebensstil nur dann zu Lebenszufriedenheit, wenn auch die Fähigkeit, die Konsumbedürfnisse kontrollieren zu können, vorhanden ist. Andernfalls kann der Lebensstil nicht umgesetzt werden, wodurch kein Einfluss auf die Lebenszufriedenheit möglich ist. Dies spielt insbesondere dann eine Rolle, wenn Personen über geringe finanzielle Mittel verfügen. Bei Personen, die sich die Konsumgüter theoretisch kaufen könnten, erwies sich dieser Zusammenhang als weniger relevant.

Schreurs (2010) konnte aufzeigen, dass Downshifter (Personen, die Einkommen- und Ausgabereduktionen vornahmen) als positive Aspekte Herausforderung, Stolz, Autonomie, Unabhängigkeit, persönliches Wachstum, veränderte Einstellungen bzgl. Materialismus und Konsum, veränderte soziale Beziehungen, mehr Zeit, weniger Stress und mehr Umweltschutz hervorhoben. Jedoch erleben sie auch negative Seiten des Downshifting wie beispielsweise Konflikte in der Familie wegen Ausgaben, kritische Rückmeldungen von Bekannten, Verzicht, Isolation und Schuldgefühle gegenüber Kindern. Dabei zeigte sich, dass unfreiwillige Downshifter insgesamt mehr negative Erfahrungen erleben als freiwillige Downshifter. Sie erleben das Downshifting als grössere Herausforderung und erleben subjektiv mehr Verzicht. Die freiwilligen Downshifter erleben jedoch mehr Kritik und Unverständnis seitens des sozialen Umfelds als die unfreiwilligen Downshifter.

Andere Autoren wie Etzioni (1998) weisen auf ein "psychologisches Vakuum" hin, wenn der Konsum reduziert wird oder man – wie er es nennt – einen "Entzug vom Konsumismus" macht. So würden Konsumhandlungen verschiedene Bedürfnisse erfüllen, wie beispielsweise Shopping, das nicht nur funktionale Zwecke erfüllt, sondern auch als soziale und als angenehme Aktivität erlebt werden könne. Auch würden bestimmte Konsumhandlungen oder auch Arbeit an sich dazu dienen, Anerkennung von Anderen zu erhalten. Fallen diese Aktivitäten häufiger weg, müssen die damit bedienten Bedürfnisse anderweitig erfüllt werden, beispielsweise durch Mitgliedschaften in einer Gruppe mit ähnlichen Werten oder durch andere, sinnstiftende Handlungen. Ansonsten sei eine Verbreitung materiell einfacher Lebensstile schwierig.

Im Zusammenhang mit dem "was ist genug", also dem **Anspruchsniveau**, wurde die Lebenszufriedenheit und das subjektiven Wohlbefinden ebenfalls untersucht. Wie in Kapitel 1.1 ausgeführt, nimmt die Zufriedenheit mit höherem materiellen Wohlstand und besseren Technologien nicht unbedingt zu. Auch in der Schweiz ist eine Stagnation des Wohlbefindens (wenn auch auf hohem Niveau) beobachtbar (Girod, 2010). Studien zeigen, dass hohe Ansprüche sowie hohe Diskrepanzen zwischen Ansprüchen und realer Situation das individuelle Wohlbefinden reduzieren (Stutzer, 2004; King et al., 2009). Die Forschung bietet hierzu mehrere psychologische Erklärungsansätze. Zentral sind dabei sogenannte Adaptationsprozesse, also Gewöhnungseffekte, welche zu sogenannten Tretmühlen (Binswanger, 2006; Frank, 2007) führen. So differenzieren Kahneman & Tversky (2000) dabei zwischen der hedonistischen Tretmühle und der Zufriedenheitstretmühle. Während bei ersterer eine Gewöhnung an das aus einem Konsumgut entstehende Zufriedenheitsgefühl entsteht, die sogenannte hedonistische Adaptation (Argyle,

2001; Kahnemann et al., 2000) erfolgt bei der Zufriedenheitstrettmühle eine Erhöhung des Anspruchsniveaus und Gewöhnung an dieses neue Niveau. Die aus dem Konsum resultierende Zufriedenheit wird darum aufgrund des höheren Anspruchsniveaus als geringer wahrgenommen.

### **Fazit**

Die Zusammenhänge zwischen den mit Suffizienz verwandten Verhaltenskonstrukten und den vor- oder nachgelagerten Faktoren können in Kürze wie folgt zusammengefasst werden:

#### *Vorgelagerte Faktoren*

- *Werte*: Verschiedene Werte stehen in einem Zusammenhang mit Genügsamkeit und den einfachen Lebensstilen resp. beeinflussen diese. Materialismus, individualistische Werte und selbstverstärkende Werte führen zu weniger Genügsamkeit, während eine geringe materialistische Ausprägung, kollektivistische Werte und Werte der Erhaltung eher förderlich sind für Genügsamkeit. Personen, welche einen einfachen Lebensstil pflegen, haben eher intrinsische als extrinsische Werte.
- *Soziodemographie*: Soziodemographische Merkmale spielen eine Rolle. Einen starken Einfluss hat das Einkommen: Je tiefer das Einkommen, desto eher wird genügsames und sparsames Verhalten gezeigt. Ausserdem zeigt sich, dass ältere Personen eher genügsam und sparsam sind. Auch das Anspruchsniveau wird vom Einkommen beeinflusst: Je höher das Einkommen, desto höher ist das Anspruchsniveau, was die Anzahl Konsumgüter und Häufigkeit nachgefragter Dienstleistungen betrifft sowie der Anspruch an das Einkommen. Einkommensansprüche sind zudem höher bei älteren als bei jüngeren Personen und bei Frauen als bei Männern.
- *Motive*: In den Studien zu Anti-Konsum und den einfachen Lebensstilen werden verschiedene Motive genannt, welche dazu führen können, dass Anti-Konsum-Handlungsmuster oder ein einfacher Lebensstil umgesetzt werden. Moralische Motive (z.B. Sorge um Umwelt) spielen eine Rolle, aber auch egoistische Motive (z.B. Stressreduktion) können dazu führen, dass ein einfacher Lebensstil gewählt wird.
- *Normen*: Normen werden explizit im Zusammenhang mit dem Anspruchsniveau genannt. So wird angenommen und z.T. auch empirisch belegt, dass gesellschaftliche Normen und soziale Normen des Umfeldes eine wichtige Rolle bei der Entwicklung von Anspruchsniveaus spielen. Damit ist gemeint, dass die individuelle Anspruchsniveausetzung von allgemeinen gesellschaftlichen Konsumrichtlinien, aber auch durch das konkrete soziale Bezugssystem wie einer Ingroup beeinflusst wird.
- *Leistungsmotivation*: Die als allgemeine und relativ überdauernde Tendenz eines Menschen beschriebene Leistungsmotivation wurde in einer Studie als Einflussfaktor für das Anspruchsniveau beschrieben. Personen, die eher Misserfolge zu vermeiden versuchen, sind demnach eher bestrebt, das bereits erreichte Konsumniveau aufrechtzuerhalten (Besitzstandwahrung). Ausserdem werden dauerhafte Güter bevor-

zugt. Personen mit einer Erfolgsorientierung empfinden Gewöhnung als nicht wohltuend und verändern das Anspruchsniveau häufig. Prestigeträchtige Statusgüter werden bevorzugt. Diese Annahmen sind jedoch theoretischer Natur.

#### *Nachgelagerte Faktoren*

- *Umweltrelevantes Verhalten*: Genügsame Einstellungen führen eher zur Umsetzung umweltfreundlichen Verhaltens. Auch zeigen Personen, welche einen einfachen Lebensstil umsetzen, weitere umweltfreundliche Verhaltensweisen, welche nicht durch das Konstrukt selber erfasst sind.
- *Konsumverhalten und -einstellungen*: Genügsamkeit, Sparsamkeit, Anti-Konsum und einfache Lebensstile sind mit einer ganzen Reihe von verschiedenen Konsumverhaltensweisen und Einstellungen zu Konsum assoziiert. Sofern diese nicht selber Teil der Operationalisierung der Konstrukte sind, zeigt sich folgendes Muster: Genügsamkeit, Anti-Konsum und ein einfacher Lebensstil führen eher zu Konsumverhalten und zu Einstellungen, welche der Definition von Suffizienz entsprechen (z.B. Bevorzugung langlebiger Güter, Beachtung der Qualität von Gütern etc.). Sparsamkeit hingegen führt eher zu Impulskäufen und einer Rabattanfälligkeit, was wahrscheinlich eher dazu führt, dass mehr konsumiert wird. Was das Anspruchsniveau betrifft, zeigt sich: Je höher die Anspruchsniveau, desto höher auch der aktuelle Konsum. Die Wirkungsrichtung ist jedoch nicht vollständig geklärt und es wird von einigen Autoren angenommen, dass diese in beide Richtungen verläuft.
- *Lebensbewertung*: Genügsamkeit und einfache Lebensstile korrelieren in den meisten Studien, welche diesen Zusammenhang untersuchen, in einer positiven Weise mit einer positiven Lebensbewertung. Es gibt jedoch auch Studien, welche zeigen, dass einfache Lebensstile auch negative Auswirkungen haben können, zumindest in Teilbereichen des Lebens. Dies insbesondere dann (aber nicht nur), wenn ein einfacheres Leben aufgrund der persönlichen finanziellen Situation erzwungenermassen erforderlich wird. Ein hohes Anspruchsniveau resp. eine hohe Diskrepanz zwischen Anspruch und Verhalten/Einkommen wirkt sich ausserdem eher negativ auf die Lebensbewertung aus.

In aller Kürze lässt sich zu den Zusammenhängen sagen, dass Muster beobachtbar sind, welche durch mehrere Studien abgesichert sind. Diese Muster legen nahe, dass Suffizienz durch spezifische Werte, Motive und/oder durch die Lebensumstände (insb. Einkommenssituation) beeinflusst wird, erwünschte ökologische Konsequenzen hat und auch mit einer positiven Lebensbewertung kompatibel sein kann.

#### **2.2.4 Weiterer Forschungsbedarf**

Die suffizienzrelevanten Forschungsgebiete Genügsamkeit, Sparsamkeit, Anti-Konsum, einfache Lebensstile und Anspruchsniveau bieten Erkenntnisse zum Verständnis von Suffizienz auf individueller Ebene:

Für Suffizienz auf individueller Ebene wurden die drei Verhaltenskategorien (Anschaffung, Dimensionierung und Nutzung) identifiziert, in denen ein verringerter Ressourcenverbrauch erfolgen kann, also ein Beitrag zu Suffizienz geleistet werden kann. Für diese Verhaltenskategorien bestehen bisher keine gängigen Konzeptionalisierungen und Operationalisierungen. Es bestehen aber die mit Suffizienz verwandten Verhaltenskonstrukte der Genügsamkeit, des Anti-Konsums und der einfachen Lebensstile, welche diese Verhaltenskategorien der Suffizienz teilweise abdecken und auch operationalisieren. Dies wurde in Kapitel 2.2.2 dargelegt.

In verschiedenen Studien wurden ausserdem punktuell Zusammenhänge zwischen diesen mit Suffizienz verwandten Konstrukten und vor- und nachgelagerten Faktoren untersucht. Dies wurde in Kapitel 2.2.3 dargelegt. Diese Faktoren können als Ansatzpunkte zur Förderung von Suffizienz genutzt werden. Die mit Suffizienz verwandten Konstrukte und die vor- und nachgelagerten Faktoren wurden teilweise in Zusammenhang miteinander gebracht, bestehen aber weitgehend noch unabhängig voneinander. Es bestehen somit diesbezüglich einige Forschungslücken, sowohl bei der empirischen Konstruktbildung als auch bei der weiteren empirischen Prüfung von Zusammenhängen.

Das ebenfalls in der eigenen Suffizienzdefinition integrierte "genügende Mass" wurde bisher erst im Zusammenhang mit dem Konzept des Anspruches untersucht. Dies wurde in Kapitel 2.2.2 dargelegt. Die Forschung dazu zeigt, dass ein Anspruch ausdrückt, was subjektiv als notwendig oder genügend wahrgenommen wird. Auch hier gibt es verschiedene Erkenntnisse darüber, wodurch solche Ansprüche beeinflusst werden könnten und es bestehen Hinweise, dass Ansprüche einerseits vom eigentlichen Verhalten beeinflusst, dieses aber wiederum auch beeinflussen kann (vgl. Kapitel 2.2.3) – und somit auch einen Ansatzpunkt für die Veränderung von Verhalten darstellen könnten. Ansprüche wurden jedoch bisher noch wenig im Zusammenhang mit Konsumverhalten und umweltrelevanten Verhalten und somit auch nicht im Zusammenhang mit suffizienzrelevantem Verhalten gemäss eigener Definition untersucht. Hier besteht somit ein besonders grosser Vertiefungsbedarf.

Von Interesse ist, wie Ansprüche resp. ein **subjektiv genügendes Mass** für suffizienzrelevante Verhaltensweisen konzeptionalisiert und operationalisiert werden könnte, ob es sich empirisch tatsächlich feststellen lässt, wie es ausgeprägt ist und wie die Zusammenhangsbeziehungen mit diesem Mass aussehen. Im nachstehenden Kapitel werden diese Aspekte auf Basis von Theorie und aufgrund von eigenen Überlegungen weiter vertieft und daraus Forschungsfragen für eine eigene empirische Erhebung abgeleitet.

## 2.3 Das subjektiv genügende Mass

### 2.3.1 Konzeptionalisierung

Die Erfassung eines genügenden Masses aus subjektiver Sicht erfolgte bisher wie erläutert im Rahmen von Studien, welche Ansprüche untersuchen. Ursprünglich stammt das Konzept aus der Leistungsmotivation, später wurde es punktuell auf Einkommen und Konsum übertragen. Die Leistungsansprüche werden nachstehend nicht mehr weiter aufgegriffen, sondern nur noch Bezug genommen auf Einkommens- und Konsumansprüche, welche näher am Thema Suffizienz sind. Dabei fällt folgendes auf:

- Ansprüche werden vom tatsächlichen Verhalten abgegrenzt und entsprechend auch getrennt erfasst.
- Die Definition und Operationalisierung des Anspruchs variiert zwischen den Studien und für Einkommens- und Konsumansprüche:
  - Konsumansprüche wurden als die notwendige ("necessary") Anzahl von Gütern und Dienstleistungen (Karlsson et al., 2004) oder die minimale Anzahl von Gütern und Dienstleistungen, welche als Teil des "gutes Lebens" wahrgenommen werden<sup>37</sup> (Easterlin, 2001) definiert. Auch finden sich Studien, die nicht nur das quantitative Niveau sondern auch den qualitativen Anspruch an Konsumgüter und Dienstleistungen (Typ, Qualität etc.) erfassen (Gerhardt, 1984; Matthey, 2010).
  - Einkommensansprüche wurden bisher in Studien als das genügende Einkommen ("sufficient") oder als das subjektiv absolut minimale Niveau an Einkommen definiert (z.B. Stutzer, 2004; Knight & Gunatilaka, 2012).
- Konsumansprüche wurden bisher nur grob erfasst (vorhandensein/nicht vorhandensein von Konsumgütern und Dienstleistungen), ohne Berücksichtigung differenzierter Ausprägungen. Dies erfolgte ausserdem meist nur für eine beschränkte Anzahl von Konsumgütern und Dienstleistungen.<sup>38</sup>

Es kann somit plausiblerweise vermutet werden, dass das subjektiv genügende Mass wahrscheinlich als ein vom Verhalten getrennt erfassbares Konstrukt betrachtet werden kann, welches bisher unter dem Begriff "Anspruch" vorwiegend für Einkommen und erst selten für Konsumansprüche erfasst wurde. Ansprüche wurden dabei selten als "genügendes Mass", sondern eher als notwendiges Mass operationalisiert. Konsumansprüche wurden ausserdem noch wenig differenziert erfasst.

<sup>37</sup> Diese Definition hat auch eine Ähnlichkeit zum sogenannten Lebensstandardansatz (Andress, 2008; Diewald, 1990). Bei diesem Ansatz werden die aus subjektiver Sicht minimal notwendigen materiellen Lebensgrundlagen (Anzahl/Häufigkeit von Gütern und Dienstleistungen) erfasst.

<sup>38</sup> Easterlin, 2001: Ein eigenes Haus, Auto, Garten, TV, zweites Hause, schöne Kleider, Ferienhaus, interantionale Reisen, Swimming Pool. Karlsson et al., 2004: Vorhandensein eines Geschirrspülers, eines Computers, eines Autos, eines Modems; Besuch von Kino, Theater, Konzert, Restaurant mindestens einmal im Monat; ein teures Essen pro Woche; Freunde zum Essen einladen mindestens einmal im Monat; Kauf neuer Kleidung jede Saison; Kauf von Zeitschriften mindestens einmal im Monat

Für die suffizienzrelevanten Verhaltensweisen wurde das subjektive genügende Mass somit noch nicht empirisch festgestellt. *Es stellt sich somit als erstes die Frage, ob sich das subjektiv genügende Mass für die suffizienzrelevanten Verhaltensweisen empirisch feststellen lässt und ob es sich vom Verhalten differenzieren lässt.*

Um diese Feststellung machen zu können, ist eine eigene Definition notwendig, welche später als Basis für die konkrete Operationalisierung dient. Dabei wird davon ausgegangen, dass das subjektiv genügende Mass sich auf verschiedene suffizienzrelevante Verhaltensweisen in den Verhaltenskategorien gemäss Definition aus Kapitel 2.1 beziehen kann:

- die Anzahl resp. Anschaffungshäufigkeit (z.B. Anzahl Elektrogeräte, Kleiderstücke)
- die Dimensionierung (z.B. (alleinige) Wohnfläche pro Kopf; Grösse Auto)
- die Nutzungshäufigkeit (z.B. Häufigkeit Fleischkonsum pro Woche; Nutzungshäufigkeit eines Elektrogeräts)

Das subjektiv genügende Mass wird als diejenige Ausprägung definiert, unterhalb derer vom Individuum eine Einbusse des subjektiven Wohlbefindens erwartet würde. Dies zu einer gegebenen Zeit und unter Annahme, dass alle anderen Faktoren und Rahmenbedingungen gleich bleiben. Die Annahme, dass eine Unterschreitung dessen, was man als genügend empfindet, zu einer Einbusse im Wohlbefinden führt, erscheint plausibel, da das Erleben eines ungenügenden Zustandes höchstwahrscheinlich auch mit wahrgenommenen negativen Konsequenzen verknüpft sein resp. negative Emotionen zur Folge haben dürfte. In der empirischen Forschung zu den Ansprüchen (vgl. vorherige Kapitel) wird diesbezüglich aufgezeigt, dass Diskrepanzen zwischen Anspruch und Verhalten negative Auswirkungen auf das Wohlbefinden haben. Basierend auf diesen Annahmen wird darum folgende Definition für das subjektiv genügende Mass gewählt:

*Das subjektiv genügende Mass (SGM) ist eine individuelle Einschätzung darüber, welche Mindest-Ausprägung bei umweltrelevanten Verhaltensweisen für die Erhaltung des aktuellen subjektiven Wohlbefindens genügt. Die Ausprägung kann sich dabei auf die Anzahl, Dimensionierung, Nutzungshäufigkeit und Qualität einer umweltrelevanten Verhaltensweise beziehen.*

Für die empirische Feststellung des subjektiv genügenden Masses ist eine geeignete Operationalisierung zu entwickeln und es ist zu prüfen, ob es ein eigenständiges Konstrukt darstellt. Kriterien hierfür sind, dass es a) etwas mit dem Verhalten zu hat, also damit zusammenhängt und b) aber zumindest bei einem Teil der Leute unterschiedlich zum Verhalten ist.

### **2.3.2 Ausprägung im Vergleich mit dem Verhalten**

Was die Ausprägungen des subjektiv genügenden Masses im Vergleich zum Verhalten betrifft, sind grundsätzlich folgende Varianten möglich:

- SGM liegt über Verhalten

- SGM liegt unter Verhalten
- SGM ist gleich Verhalten (keine Unterscheidung, SGM nicht eigenständig resp. voll angepasst)

Aus den Studien zu den Ansprüchen liegen dazu nur aus drei Studien Hinweise vor: In den Studien von Easterlin (2001) (materielle Ansprüche) und Knight & Gunatilaka (2009) (Einkommenseinsprüche) lagen die Ansprüche über dem aktuellen Konsum resp. Einkommen. Bei Stutzer (2004), welcher Paneldaten aus der Schweiz verwendete, lagen die Einkommensansprüche im Durchschnitt unter dem aktuellen Einkommen.<sup>39</sup> Es bestand somit nie eine vollständige Anpassung. Dies ist ein Hinweis darauf, dass das subjektiv genügende Mass ein eigenständiges Konstrukt darstellen könnte.

Für die suffizienzrelevanten Verhaltensweisen sind die Ausprägungen des subjektiv genügenden Masses nicht bekannt. Damit ist auch nicht bekannt, inwiefern das subjektiv genügende Mass über oder unter dem Verhalten liegt oder damit gleich auf liegt. Es ist denkbar, dass die Ausprägungen je nach Verhaltensbereich resp. Verhaltensweisen unterschiedlich sind. *Es stellt sich somit als zweitens die Frage, wie das subjektiv genügende Mass für die suffizienzrelevanten Verhaltensweisen in der Bevölkerung ausgeprägt ist.*

### 2.3.3 Unterschiede zwischen Personengruppen

Die Ausprägung des subjektiv genügenden Masses könnte von Rahmenbedingungen des individuellen Lebens zusammenhängen, zumindest legen dies einzelne Studien zu Ansprüchen nahe. Es scheint deshalb sinnvoll, auch Faktoren der Lebensumstände und der Soziodemographie der Person mit zu berücksichtigen, wie das Einkommen, das Alter, das Geschlecht und die Bildung. *Es stellt sich somit als drittes die Frage, inwiefern sich die Ausprägungen im subjektiv genügenden Mass zwischen Gruppen mit unterschiedlichen Lebensumständen und unterschiedlicher Soziodemographie unterscheiden.*

### 2.3.4 Zusammenhänge und Einflussfaktoren

Was Beziehungen zwischen dem subjektiv genügenden Mass (SGM) und anderen Faktoren betrifft, sind grundsätzlich folgende Möglichkeiten und Kombinationen denkbar:

- Das SGM beeinflusst das Verhalten
- Das Verhalten beeinflusst das SGM
- Drittfaktoren beeinflussen das SGM; Drittfaktoren beeinflussen das Verhalten
- Drittfaktoren beeinflussen SGM und Verhalten

Theoretisch und im Hinblick auf den Zweck dieser Arbeit lassen sich die Möglichkeiten wie in nachfolgender Tabelle 7 dargestellt voneinander abgrenzen. Die Tabelle fokussiert auf die Wirkungsrichtung zwischen subjektiv genügendem Mass (SGM) und Verhalten

---

<sup>39</sup> Die Differenzen werden auch als Determinante für die Zufriedenheit beschrieben (je grösser die Differenz, desto geringer die Zufriedenheit). Sofern keine Anpassung bei der Differenz erfolgt, wird sich auch die Zufriedenheit nicht verändern (Zufriedenheitstrettmühle).



(VH) in Abhängigkeit der jeweiligen Ausprägung ( $SGM > VH$ ;  $SGM < VH$ ;  $SGM = VH$ ). Der Einfachheit halber werden moderierte Einflüsse<sup>40</sup> von direkten Einflüssen nicht unterschieden. Die Rolle der Drittfaktoren auf das subjektiv genügende Mass und das Verhalten widerspiegelt sich in den einzelnen Zellen, in denen Ansatzpunkte aufgeführt sind.

Ausprägungs-Verhältnis	SGM beeinflusst Verhalten	Verhalten beeinflusst SGM
SGM > Verhalten	SGM zieht VH nach oben  Ansatzpunkt: Das SGM muss beeinflusst werden, gegebenenfalls über Drittfaktoren, welche das SGM beeinflussen.	VH zieht SGM nach unten  Ansatzpunkt: Das Verhalten muss beeinflusst werden, gegebenenfalls über Drittfaktoren, welche das Verhalten beeinflussen.
Verhalten > SGM	SGM zieht VH nach unten  Ansatzpunkt: Das SGM muss beeinflusst werden, gegebenenfalls über Drittfaktoren, welche das SGM beeinflussen.	VH zieht SGM nach oben.  Ansatzpunkt: Das Verhalten muss beeinflusst werden, gegebenenfalls über Drittfaktoren, welche das Verhalten beeinflussen.
SGM = Verhalten	SGM und Verhalten sind vollständig aneinander angepasst.	SGM und Verhalten sind vollständig aneinander angepasst.

Tabelle 7: Mögliche Wirkungsrichtungen zwischen SGM und Verhalten

Nachstehend wird zuerst auf den Zusammenhang zwischen Verhalten und subjektiv genügendem Mass eingegangen und anschliessend auf mögliche Drittfaktoren.

### ***Zusammenhang zwischen Verhalten und subjektiv genügendem Mass***

Aus den Studien, welche Ansprüche untersuchen, können Hinweise zu den Wirkungsrichtungen von subjektiv genügendem Mass und Verhalten gewonnen werden. Dabei wurden Ansprüche aber nur in wenigen Studien (Easterlin, 2001; Stutzer, 2004; Karlson et al., 2004; Knight & Gunatilaka, 2012) konkret operationalisiert und nicht nur als Interpretationshilfe herbeigezogen<sup>41</sup>. Folgendes kann festgehalten werden:

Ansprüche und tatsächliches Konsum- resp. Einkommensniveau korrelieren in den Studien miteinander, stehen also in einem Zusammenhang. Empirisch ist die Richtung des Zusammenhangs jedoch nicht eindeutig geklärt:

- Anspruch beeinflusst Verhalten: Karlson et al. (2004) postulieren mit einem empirischen Modelltest (Querschnittstudie), dass sich das materielle Anspruchsniveau auf das tatsächliche Konsumverhalten auswirkt. Die Autoren weisen jedoch darauf hin, dass eine alternative Erklärung sein könnte, dass der Anspruch sich an das Konsumniveau anpasst und nicht umgekehrt.
- Verhalten resp. Einkommen beeinflusst Anspruch: Easterlin (2001) interpretiert aufgrund seinen Längsschnittstudien, dass das Einkommen den materiellen Anspruch beeinflusst und nicht umgekehrt. Aus seiner Sicht treibt die Möglichkeit, mehr Güter

<sup>40</sup> Variablen, welche die Richtung und/oder Enge des Zusammenhangs zwischen zwei Variablen beeinflusst.

<sup>41</sup> Oftmals werden Ansprüche als Interpretation für beobachtbare Zusammenhangsmuster (sowie deren Veränderungen über die Zeit) zwischen Einkommen und Zufriedenheit herbeigezogen (-> Zufriedenheitstretmühle). Da hierfür oftmals bestehende Panels (z.B. Einkommensdaten, Zufriedenheitsbefragungen) benutzt werden, in denen Ansprüche nicht erhoben werden, werden zur Entwicklung der Ansprüche keine Aussagen aus direkt beobachtbaren Daten gemacht, sondern Interpretationen dazu gemacht.

anzuschaffen (durch Einkommen) auch die materiellen Ansprüche an. Ähnlich sind auch Stutzer (2004) und Knight & Gunatilaka (2012) der Ansicht, dass sich Einkommensansprüche an die aktuelle Einkommenssituation anpassen, obschon letztere auch den umgekehrten Einfluss nicht ausschliessen, also dass ein Effort gemacht wird, um Ansprüche zu erreichen. Verschiedene Autoren (Easterlin & Angelescu, 2009; King, Kipp & Mori, 2010; Stutzer, 2004) weisen darauf hin, dass eine Anpassung nach oben (Anspruch folgt steigendem Einkommen/Güterkonsum) schneller und vollständiger erfolgt als eine Anpassung nach unten (Anspruch folgt sinkendem Einkommen/Güterkonsum), weshalb Verzichts- und Deprivationsgefühle entstehen können, wenn etwa das Einkommen oder der Konsum sinkt, man aber das Anspruchsniveau (vorerst) beibehält resp. dieses nur langsam sinkt.

Dass sich Ansprüche an das Verhalten anpassen ist auch der Mechanismus, welcher für die Erklärung der "Zufriedenheitstretmühle" (vgl. Kapitel 2.2.3) herbeigezogen wird. Die Tretmühle entsteht dadurch, dass bei Steigerungen von Einkommen resp. Konsum auch das Anspruchsniveau mitzieht. Die aus dem Einkommen resp. Konsum resultierende Zufriedenheit wird darum aufgrund des gestiegenen Anspruchsniveaus als gering wahrgenommen. Diese Tretmühle und weitere Tretmühleneffekten (positionale Tretmühle, hedonistische Tretmühle) werden u.a. dafür verantwortlich gemacht, dass der positive Effekt aus steigendem Einkommen und Konsum beschränkt bleibt und eine Aufwärtsspirale zu Konsum und Einkommen angetrieben wird<sup>42</sup>. Auf der anderen Seite zeigen die Studien zu den einfachen Lebensstilen (vgl. Kapitel 2.2), dass es Gruppen von Personen gibt, welche diese Aufwärtsspirale durchbrechen, indem aktiv der Konsum reduziert wird. Dies aufgrund des Gefühls zu viel zu konsumieren, aber nicht genug von anderem, wie etwa Zeit für die Familie, zu haben. Obschon Ansprüche in den Studien zu diesen Lebensstilen nicht direkt erfasst wurden, ist aufgrund der Studien dazu erkennbar, dass sich bei diesen Personengruppen eine Verhaltensänderung teilweise nach einer Änderung der Vorstellung darüber, wie viel wovon genug ist, entwickelte, also das Verhalten an neue Ansprüche angepasst wird.

Es kann also festgehalten werden, dass die Wirkungsrichtung nicht eindeutig geklärt ist, aber Hinweise bestehen, dass beide Wirkungsrichtungen eine Gültigkeit haben könnten. Da das subjektiv genügende Mass im Zusammenhang mit Suffizienz noch nicht untersucht wurde, sind auch dessen Wirkungsbeziehungen mit dem Verhalten empirisch nicht belegt. In der vorliegenden Studie wird zuerst einen Fokus auf die Einflussfaktoren auf das subjektiv genügende Mass gelegt, aus folgenden Gründen:

- *Forschung*: Erkenntnisse zu den Einflussfaktoren liefern einen Beitrag zum besseren Verständnis dieses Konstrukts und zur Einbettung dieses Konstrukts in bereits bestehende Theorien und Erkenntnisse. Dieses Wissen bietet auch eine Grundlage für all-

---

<sup>42</sup> Die Erkenntnisse zu den Tretmühleneffekten werden gestützt durch Studien (Bowerman & Markowitz, 2012; Hamilton & Denniss, 2005), welche zeigen, dass in Gesellschaften mit hohem materiellen Standard und Einkommensniveau trotzdem die Wahrnehmung vorhanden ist, dass man sich nicht alles anschaffen und leisten kann, was "man braucht". Ein weiterer wichtiger Befund ist diesem Zusammenhang auch, dass ehemals Luxuswünsche über die Zeit in der Wahrnehmung zu Notwendigkeiten werden, was sich in Umfragen beispielsweise darin ausdrückt, dass das Gefühl besteht, dass man den Grossteil seiner Mittel "nur" für Notwendigkeiten ausgibt.

fällige spätere Studien zu Kausalitäten, bei denen solche Erkenntnisse für die Ausgestaltung und Kontrolle des Designs sinnvoll sind. Kausalitäten können mittels experimenteller Designs oder bestimmter Längsschnittdesigns, insb. Cross-Lagged-Panel-Design (Reinders, 2006), festgestellt werden. Grundsätzlich könnte ein experimentelles Design auch mit wenig Vorwissen über die zu analysierenden Konstrukte angewendet werden, indem die Manipulation der Konstrukte einfach ausprobiert wird resp. verschiedene Varianten getestet werden. Durch bessere Kenntnisse zu den Drittfaktoren können aber verlässlichere Hinweise für Manipulationsmöglichkeiten des subjektiv genügenden Masses abgeleitet werden. Auch die Anwendung eines Längsschnittdesigns bedingt Wissen über mögliche Drittfaktoren, damit eine annähernde Sicherheit darüber besteht, dass nicht andere Drittvariablen erklärungsmächtiger sind als die jeweilige unabhängige Variable (SGM resp. Verhalten).

- *Anwendung:* Die Forschung hat unterschiedliche Wirkungsbeziehungen postuliert. Deshalb scheint es plausibel davon auszugehen, dass eine Wechselwirkung zwischen subjektiv genügendem Mass und Verhalten besteht. Deshalb kann davon ausgegangen werden, dass eine Beeinflussung des subjektiv genügenden Masses grundsätzlich auch Sinn macht. Aufgrund der Erkenntnisse zu den Einflussfaktoren auf das subjektiv genügende Mass bieten sich bereits Ansatzpunkte für die Beeinflussung desselben. Aus der Forschung ist ausserdem bekannt, dass Ansprüche sich nur langsam an Verhaltensänderungen anpassen. Wird auf das Verhalten eingewirkt, macht es Sinn zusätzlich auch auf das subjektiv genügende Mass einzuwirken und somit mit einer gleichzeitigen Einflussnahme auf das subjektiv genügende Mass allfällige negativ wahrgenommene Diskrepanzen zwischen Verhalten und Anspruch zu reduzieren.

*Es stellt sich somit als viertes die Frage, welche Einflussfaktoren auf das subjektiv genügende Mass wirken.*

### **Drittfaktoren**

Auf die Drittfaktoren, welche auf das Verhalten wirken, wird an dieser Stelle nicht weiter eingegangen. Einflussfaktoren auf das umweltrelevante Verhalten sind weitgehend bekannt (vgl. Artho et al., 2012; Bamberg & Möser, 2007).

Aus Studien zu den Ansprüchen finden sich einige Hinweise zu den möglichen Drittfaktoren, d.h. Einflussfaktoren auf Ansprüche (vgl. auch 2.2.3). Die wichtigsten Faktoren, welche auf materielle Ansprüche und Einkommensansprüche wirken, sind gemäss Easterlin (2001), Bruni & Stanca (2005), Knight & Gunatilaka (2012), Karlson et al., (2004) und Stutzer (2004):

- das vergangene und aktuelle Verhalten (entspricht der Wirkungsbeziehung  $V \rightarrow SGM$ )
- das aktuelle Einkommen resp. die aktuelle Vermögenssituation
- Vergleiche mit relevanten Anderen (z.B. Peers, Nachbarn)
- TV-Konsum (Werbung und Vorbilder)

— Soziodemographische Variablen (Alter, Geschlecht)

Die oben präsentierten Einflussfaktoren auf die Ansprüche können nur bedingt auf das subjektiv genügend Mass übertragen werden, welches nur eine Operationalisierungsart von Anspruch darstellt und im vorherigen Kapitel neu definiert wurde. Die bereits bekannten Einflussfaktoren auf Ansprüche sind zudem noch von kleiner Anzahl und wenig intensiv untersucht. Ausserdem gibt es noch wenig Forschung zu möglichen psychologischen Einflussfaktoren. Aus diesem Grund müssen für die Auswahl der zu prüfenden Einflussfaktoren auf das subjektiv genügende Mass auch aus der Literatur abgeleitete eigene Überlegungen angestellt und Annahmen getroffen werden. Dabei werden folgende Kriterien angewendet:

- *Wissenschaftlichkeit*: Soweit dies theoretisch plausibel ist, werden Hinweise aus der Literatur zum Zusammenhang zwischen Einflussfaktoren und Ansprüchen auch auf den spezifischen Fall des subjektiv genügenden Masses berücksichtigt.
- *Anwendungsorientierung*: Die Einflussfaktoren sind idealerweise verhaltensbereichs-übergeordnet wirksam. Das heisst, dass die Einflussfaktoren das subjektiv genügende Mass in verschiedenen Verhaltensbereichen beeinflussen sollen. Dadurch wären Massnahmen, welche auf die Veränderung dieser Einflussfaktoren zielen, effizienter als wenn sie ihre Wirkung nur in einem Verhaltensbereich entfalten würden. Zusätzlich sollten die Einflussfaktoren grundsätzlich beeinflussbar sein.

Ausgangspunkt für die Identifikation von möglichen Einflussfaktoren sind die im Kapitel 2.2 dieser Arbeit präsentierten Erklärungsansätze für Suffizienz auf individueller Ebene sowie die aus Umweltpsychologie bekannten theoretischen Grundlagen zum Umweltverhalten (für eine Zusammenstellung siehe Artho et al., 2012). Dabei lässt sich feststellen, dass darin a) *Handlungsentscheidungen* thematisiert werden und b) die Entscheidungen in der Regel durch das Überlegen und Abwägen von Handlungskonsequenzen herbeigeführt werden:

- In Artho et al. (2012) sind die relevantesten Einflussfaktoren auf das überlegte Handeln im Modell "Wollen-Können-Tun" zusammengeführt. Die Faktoren beeinflussen konkrete, überlegte Entscheidungen für oder gegen ein bestimmtes Verhalten. Die Faktoren sind dabei auf egoistische, soziale und kollektive Handlungskonsequenzen sowie auf Handlungsgelegenheiten und -fähigkeiten ausgerichtet.
- Auch die in Kapitel 2.2 aufgearbeitete Studien haben einen Bezug zu Handlungskonsequenzen. Beispielsweise wird festgestellt, dass ökologische oder gesundheitliche Folgen von Verhaltensweisen für die Umsetzung eines einfachen Lebensstils oder von Anti-Konsum-Verhaltensweisen relevant sind.

Das subjektiv genügende Mass stellt jedoch gemäss eigener Definition keine Handlung, sondern eine Einschätzung dar, welche per se keine Handlungskonsequenzen zur Folge hat und auch keine Stärkung der Verhaltenskontrolle benötigt. Handlungskonsequenzen spielen aber sehr wahrscheinlich eine wichtige Rolle bei der Einschätzung des subjektiv genügenden Masses, indem die erlebten Handlungskonsequenzen aus vergangenem

Verhalten resp. die Antizipation von Handlungskonsequenzen bei der Umsetzung des subjektiv genügenden Masses für die Einschätzung herbeigezogen werden. Diese Handlungskonsequenzen werden individuell und je nach Verhaltensweise sehr spezifisch sein und tragen in der Summe zum Wohlbefinden bei.<sup>43</sup>

Der Versuch, einzelne Handlungskonsequenzen zu verändern, wird jedoch im Rahmen von Massnahmen zur Suffizienzsteigerung wenig effizient sein, weil sich solche Massnahmen immer nur auf einzelne Verhaltensweisen in einzelnen Verhaltensbereichen beziehen würden. Im Sinne der weiter oben erwähnten Forderung nach Praxisfreundlichkeit und aufgrund dessen, dass sich die Abschätzung allfälliger Handlungskonsequenzen in der Einschätzung des subjektiv genügenden Masses niederschlagen, wird deshalb darauf verzichtet, den Einfluss von einzelnen Handlungskonsequenzen als Einflussfaktoren zu berücksichtigen. Dies heisst wiederum, dass Einflussfaktoren gestärkt werden müssen, welche übergeordnet die Wichtigkeit der aus materiellem Konsum erwarteten Handlungskonsequenzen vermindern.

Aufgrund dieser Überlegungen und der Literatur zu den Erklärungsansätzen für Suffizienz auf individueller Ebene kristallisieren sich folgende verhaltensbereichs-übergeordnete Faktoren als potenziell einflussstark heraus:

*Psychische Ressourcen der Genuss-Ziel-Sinn-Theorie (Hunecke, 2013)*

In der Genuss-Ziel-Sinn-Theorie von Hunecke (2013) werden sechs psychische Ressourcen beschrieben, welche das subjektive Wohlbefinden fördern und gleichzeitig die Wahrscheinlichkeit der Orientierung an immateriellen Lebenszufriedenheitsquellen erhöhen sollen. Dies erfolgt über verschiedene psychologische Funktionen sowie über das Auslösen von Reflexionsprozessen, aus denen heraus auch neue Werte aufgebaut resp. bestehende Werte bestärkt werden können. Hunecke (2013) beschreibt auch Möglichkeiten diese Ressourcen zu beeinflussen. Sie sind somit grundsätzlich beeinflussbar. Die sechs Ressourcen können wie folgt beschrieben werden:

- *Genussfähigkeit*: Die Steigerung der Genussfähigkeit dient gemäss Hunecke dazu, die Intensität von positiven sinnlichen Erfahrungen und damit das Wohlbefinden zu erhöhen. Die Steigerung der Genussintensität kann die Verringerung der Häufigkeit von Genusserfahrungen kompensieren, ohne die hedonistische Erlebnisqualität zu verringern.

Wenn es gelingen würde, die Genussfähigkeit zu steigern, könnte somit die hedonistische Erlebnisqualität trotz sinkender Konsum*quantität* durch die Steigerung der Konsum*qualität* beibehalten werden. Dies kann in der Praxis aber nur gelingen, wenn die Zielpersonen diesen Effekt auch antizipieren können. Antizipation würde sich darin ausdrücken, dass Personen mit hoher Genussfähigkeit erkennen, dass weniger Konsum keine Einbussen in der hedonistischen Erlebnisqualität bedeutet. Personen

---

<sup>43</sup> Handlungskonsequenzen sind beispielsweise: Komfort, Bequemlichkeit, Genuss, Spass, Privatsphäre, Ausdruck von Identität, Individualität oder Gruppenzugehörigkeit, Anerkennung durch andere, Ausdruck von Leistung und Macht, Erwerb von Status, Beitrag an Solidarität, Kooperation, Beitrag an Umweltschutz und Ethik usw.

mit tiefer Genussfähigkeit würden diese Einbusse jedoch befürchten. In der Folge müsste – bei gleichen Voraussetzungen – das subjektiv genügende Mass bei Personen mit hoher Genussfähigkeit tiefer liegen als bei Personen mit tiefer Genussfähigkeit. Oder einfacher gesagt besteht die Voraussetzung für das Gelingen einer entsprechenden Intervention in einem negativen Zusammenhang zwischen Genussfähigkeit und subjektiv genügendem Mass.

- *Selbstakzeptanz*: Die Selbstakzeptanz bezeichnet gemäss Hunecke die Annahme der eigenen Person mit allen positiven und negativen Eigenschaften. Sie ist ein Teil des Selbstwertes einer Person, welche aus den positiven und negativen Eigenschaften resultiert, welche sich eine Person zuschreibt. Der Stärkung des Selbstwertes kommt gemäss Hunecke (2013) insofern eine wichtige Bedeutung zu, als dass damit die Widerstandskraft gegenüber kompensatorischen und demonstrativen Formen des Konsums erhöht wird und der Einzelne unabhängiger wird von sozialen Vergleichsprozessen.

Der Bezug zum subjektiv genügenden Mass wird wie folgt angenommen: Die Einschätzung des subjektiv genügenden Masses bedingt die Antizipation von Handlungskonsequenzen bei weniger Konsum. Eine Person mit tiefer Selbstakzeptanz wird im Rahmen der Einschätzung des subjektiv genügenden Masses antizipieren, dass weniger Konsum zu weniger Bestätigung führt. Sie wird dies zu vermeiden versuchen und deshalb ein relativ hohes subjektiv genügendes Mass angeben. Eine Person mit hoher Selbstakzeptanz hat jedoch diese Befürchtung nicht und wird somit ein relativ tiefes subjektiv genügendes Mass angeben. Somit sollten gemäss diesen theoretischen Überlegungen eine hohe Selbstakzeptanz zu einem tiefen subjektiv genügenden Mass und eine tiefe Selbstakzeptanz zu einem hohen subjektiv genügenden Mass führen. Zwischen der Selbstakzeptanz und dem subjektiv genügenden Mass kann somit ein negativer Zusammenhang postuliert werden.

- *Selbstwirksamkeit*: Die Selbstwirksamkeit wird von Hunecke (2013) definiert als die Gewissheit, Anforderungssituationen mit eigenen Kompetenzen bewältigen zu können. Selbstwirksamkeitserwartungen können sich sowohl darauf beziehen, den materiellen Wohlstand zu erhöhen ("vom Tellerwäscher zum Millionär"), aber auch auf die Möglichkeit, umweltfreundliches Verhalten umzusetzen. Für letzteres lässt sich gemäss Hunecke (2013) die Selbstwirksamkeit erhöhen, indem handlungsbezogenes Wissen vermittelt wird und reale Handlungsmöglichkeiten geschaffen werden.

Die Selbstwirksamkeit hat somit einen direkten Zusammenhang mit dem Verhalten und steht nach Ansicht der Autorin nicht direkt in Zusammenhang mit dem subjektiv genügenden Mass.

- *Achtsamkeit*: Das Konzept der Achtsamkeit stammt aus der Meditation und bedeutet, absichtsvoll und nicht wertend die Aufmerksamkeit auf den aktuellen Augenblick zu richten. Dies kann ein Prozess sein (Praxis der Aufmerksamkeit), als auch ein Ergebnis (das achtsame Gewahrsein). Achtsamkeit soll dabei den Blick für nicht-selbstbezogene Werte öffnen und das Streben nach immer mehr materiellen Besitz

begrenzen. Zur Achtsamkeit liegen bereits empirische Belege vor (Brown, Kasser, Ryan, Linley & Orzech, 2009), nämlich dass Achtsamkeit die Diskrepanz zwischen dem, was man hat, und dem, was man möchte, reduziert und dadurch das Gefühl "genug zu haben" fördert. Amel, Manning & Scott (2009) konnten zudem aufzeigen, dass ein Zusammenhang zwischen einer Subskala von Mindfulness (acting with awareness) und ökologischem Verhalten besteht, aber nur wenn Umweltprobleme bereits anerkannt sind und eine Grundmotivation für umweltfreundliches Verhalten vorhanden ist.

Entsprechend ist die Annahme plausibel, dass dies auch auf das subjektiv genügende Mass bei den suffizienzrelevanten Verhaltensweisen, Gütern und Dienstleistungen zutreffen kann. Höhere Achtsamkeit müsste zu einer geringeren Ausprägung des subjektiv genügenden Masses führen.

- *Sinngebung*: Sinn ist nach Hunecke (2013) die Bedeutung oder Bewertung, die wir bei einer Tätigkeit, einem Geschehen oder einem Ereignis wahrnehmen oder erleben oder herstellen. Diese Bedeutung oder Bewertung ist verbunden mit einem positiven Gefühl. Sinn kann aus unterschiedlichen Quellen geschöpft werden, auch alltäglichen Erfahrungen. Als psychische Ressource ist die Sinngebung ein aktives Element. Die Wahrscheinlichkeit erhöht sich, dass bei Sinngebungsprozessen transzendente und sozial ausgerichtete Werte entdeckt bzw. gestärkt werden, die einem individualistischen Materialismus entgegenstehen. Auch kann eine individualistisch-materialistische Lebensweise durch Sinngebung bestätigt werden, jedoch scheint es schwierig, dauerhaft Sinnbezüge auf der alleinigen Grundlage eines individualistischen Materialismus abzuleiten. Die Sinngebung soll transzendente und sozial ausgerichtet Werte stärken und ist nach Einschätzung der Autorin somit als ein Prozess zu verstehen.

Der Zusammenhang zum subjektiv genügenden Mass besteht daher höchstens indirekt über Werte (vgl. weiter unten).

- *Solidarität*: Nach Hunecke umfasst Solidarität die Übernahme einer Verantwortung für das Wohlergehen anderer Menschen und die Überzeugung, dass man als Handelnder in der Interaktion mit anderen gleichsinnig Handelnden auch eine Steigerung des Wohlbefindens bewirken kann. Die Aktivierung der Solidarität als psychische Ressource kann die Ausrichtung des Handelns auf andere Personen sicherstellen. Solidarität kann nicht nur positive Emotionen erzeugen, sondern auch das für die Lösung ökologischer Probleme notwendige kollektive Handeln fördern.

Ähnlich wie die Selbstwirksamkeitserwartung steht die psychische Ressource Solidarität somit in einem Zusammenhang mit dem Verhalten. Das subjektiv genügende Mass wird nach Ansicht der Autorin von der Solidarität nicht beeinflusst.

Hinsichtlich der Ausprägung des subjektiv genügenden Masses sind gemäss der Einschätzung der Autorin unter den von Hunecke (2013) postulierten psychologischen Res-

sourcen somit die Genussfähigkeit, die Selbstakzeptanz und die Achtsamkeit von Bedeutung.

### *Wertschätzung*

Sheldon & Lyubomirsky (2012) zeigen in einer Längsschnittstudie, dass Personen, welche das, was sie erfahren haben, wertschätzen, ihre Ansprüche an zukünftige Ereignisse weniger stark erhöhen. Die Wertschätzung ist in ihrem Modell daher ein moderierender Faktor zwischen vergangenem Verhalten und den späteren Ansprüchen.

Im Zusammenhang mit dem subjektiv genügenden Mass ist es somit denkbar, dass Personen, welche generell eine stärkere Haltung der Wertschätzung des Bestehenden aufweisen, geringere Ausprägungen im subjektiv genügenden Mass aufweisen.

### *Werte*

Ein wichtiger Befund, welcher auch im Kapitel 2.2 aufgezeigt wurde, ist, dass gewisse Werte dazu führen, dass andere Zufriedenheitsquellen (z.B. Zeit für soziale Beziehungen) gegenüber materiellem Konsum als Zufriedenheitsquelle bevorzugt werden. Werte, welche zur stärkeren Bevorzugung anderer Zufriedenheitsquellen führen, sind dabei ein gering ausgeprägter Materialismus sowie extrinsische Werte<sup>44</sup> (tiefe Ausprägungen) resp. intrinsische Werte<sup>45</sup> (hohe Ausprägungen), welche dazu führen, dass eher Genügsamkeit gezeigt und einfache Lebensstile gelebt werden. Ebenfalls als relevant erachtet werden einige der universalen Werte von Schwartz (1992; 1994).

Bei den Werten ist, wie auch bei den psychischen Ressourcen, davon auszugehen, dass diese die Bewertung von Handlungskonsequenzen beeinflussen. Wenn aufgrund dieser Wertausprägungen materieller Konsum abgewertet und im Gegenzug dafür immaterielle Handlungen höher gewichtet werden, müsste sich dies auch im subjektiv genügenden Mass der suffizienzrelevanten Verhaltensweisen in tieferen Ausprägungen ausdrücken. Da die Ergebnisse diesbezüglich der universalen Werte nicht ganz eindeutig sind, werden hier die Werte Materialismus und extrinsische/intrinsische Werte weiterverfolgt.

### *Sozialer Vergleich*

Aus der Forschung zu den Treitmühleneffekten und den Ansprüchen ist ersichtlich, dass soziale Vergleichsprozesse eine wichtige Rolle spielen bei der Entwicklung von Ansprüchen. Es wird postuliert, dass der Vergleich mit dem, was andere haben, den eigenen Anspruch beeinflusst, und insbesondere dann, wenn andere mehr haben, der eigene Anspruch steigt. Wenn man sich in einem Umfeld bewegt, welches einen hohen materiellen Standard hat, sind die eigenen Ansprüche entsprechend höher. Die direkte resp. indirekte Kausalität ist jedoch nicht völlig geklärt, also ob der Vergleich direkt auf den Anspruch wirkt, oder zuerst auf das Verhalten mit anschliessender Anpassung des Anspruchs.

---

<sup>44</sup> Reichtum, Status, Image

<sup>45</sup> sinnvolle Beziehungen, persönliches Wachstum, Beitrag an die Gemeinschaft



Bogaerts & Pandelaere (2013) zeigen auf, dass häufige soziale Vergleiche dazu führen, dass Personen vermehrt darüber besorgt sind, wie sie relativ im Vergleich zu anderen stehen und in Folge relativ gesehen besser abschneiden wollen. Soziale Vergleiche und entsprechend der Wunsch nach einer relativ zu anderen Personen besseren Position findet dabei vor allem in Bereichen statt, die sichtbare Informationen über andere liefern und auch etwas über den Status einer Person aussagen können (z.B. Hausgrösse, Bekleidung) und weniger in Bereichen, wo dies nicht der Fall ist (z.B. Anzahl Stunden Schlaf). Auch zeigen Bogaerts & Pandelaere (ebd), dass Personen eine unterschiedlich starke Neigung für soziale Vergleiche aufweisen.

Was den Einfluss sozialer Vergleiche auf das subjektiv genügende Mass betrifft, gestaltet es sich als schwierig, den Einfluss des Verhaltens von relevanten Anderen direkt zu erfassen. Dies, da eine solche Erfassung aufwändig wäre und weil gerade im Konsumbereich diverse Referenzgruppen bestehen (direktes soziales Umfeld, Vorbilder in TV etc.), die gleichzeitig einen Einfluss ausüben können. Ausgehend von den Erkenntnissen von Bogaerts & Pandelaere (2013) kann stellvertretend die soziale Vergleichsneigung herbeigezogen werden. Wenn Vergleiche v.a. im sichtbaren Konsumbereich stattfinden und Vergleiche eher dazu führen, dass man auch die relative Position verbessern möchte, müssten Personen mit einer hohen individuellen Vergleichsneigung auch eher eine höheres subjektiv genügendes Mass aufweisen, da tiefere Ausprägungen mit Blick auf die eigene Position wahrscheinlich weniger genügen würden.

### *Fazit*

Basierend auf diesen Überlegungen werden somit nachfolgende psychologische Faktoren auf ihren Einfluss auf das subjektiv genügende Mass untersucht.

- Achtsamkeit
- Genussfähigkeit
- Selbstakzeptanz
- Wertschätzung
- Materialismus
- Intrinsische/extrinsische Werte
- Soziale Vergleichsneigung

Dabei bestehen Hypothesen mit folgenden Richtungen: Negativer Zusammenhang zwischen subjektiv genügendem Mass und Achtsamkeit, Genussfähigkeit, Selbstakzeptanz, Wertschätzung und intrinsischen Werten; positiver Zusammenhang zwischen subjektiv genügendem Mass und Materialismus, extrinsischen Werte, sozialer Vergleichsneigung. Alle Faktoren sind verhaltensbereichsübergreifend und lassen sich prinzipiell beeinflussen.

Gemäss Hunecke (2013) wirken die Faktoren der Achtsamkeit und Selbstakzeptanz auf die Ausbildung von Werten und auf das Ausmass der Abhängigkeit von sozialen Vergleichsprozessen. Es scheint daher zweckmässig, bei diesen Faktoren nicht nur den Zusammenhang mit dem subjektiv genügenden Mass zu prüfen, sondern auch deren Zusammenhang mit Werten wie Materialismus und der sozialen Vergleichsneigung. Dies kann im Rahmen der statistischen Tests erfolgen, bei denen alle einbezogenen Faktoren auf Unabhängigkeit geprüft werden müssen.

### **2.3.5 Auswirkungen im subjektiven Wohlbefinden**

Liegt das Niveau des subjektiv genügenden Masses über der Ausprägung des aktuellen Verhaltens, muss gemäss Definition des subjektiv genügenden Masses (vgl. Kapitel 2.3.1) und gemäss Theorien zum Anspruchsniveau und zur Zufriedenheitstretmühle davon ausgegangen werden, dass diese negative Diskrepanz sich negativ auf das subjektive Wohlbefinden auswirkt. Es scheint daher zweckmässig, dies zu verifizieren. *Es stellt sich somit als fünftes und letztes die Frage, ob sich das subjektive Wohlbefinden zwischen Personen, deren subjektiv genügendes Mass über dem Verhalten und Personen, deren subjektiv genügendes Mass unter dem Verhalten liegt, unterscheidet resp. inwiefern Unterschiede bestehen im subjektiven Wohlbefinden je nach Ausprägung des subjektiv genügenden Masses.*

### 3 FORSCHUNGSFRAGEN

Die Forschungsfragen zum subjektiv genügenden Mass lauten gemäss den Darlegungen im Kapitel 2.3:

- 1) Lässt sich das subjektiv genügende Mass für die suffizienzrelevanten Verhaltensweisen empirisch feststellen?
- 2) Welche Ausprägung hat das subjektiv genügende Mass bezüglich der für Suffizienz relevanten Verhaltenskategorien?
  - a) Bestehen Differenzen zwischen dem subjektiv genügenden Mass und der aktuellen Ausprägung der Verhaltensweisen, wie gross sind diese und wie ist die Richtung der Differenz (SGM über, unter oder gleich Verhalten)?
  - b) Bei welchen Verhaltensweisen resp. in welchen Verhaltensbereichen (Mobilität, Wohnen, Ernährung etc.) bestehen allfällige Differenzen und wie ist die Richtung der Differenz?
- 3) Inwiefern unterscheiden sich Personen mit unterschiedlichen Lebensumständen (Einkommen) und unterschiedlicher Soziodemographie (Alter, Geschlecht, Bildung) in der Ausprägung des subjektiv genügenden Masses?
- 4) Wie stark ist der Einfluss der psychologischen Faktoren Achtsamkeit, Genussfähigkeit, Selbstakzeptanz, Wertschätzung, soziale Vergleichsneigung, Materialismus und intrinsische resp. extrinsische Wertorientierung auf das subjektiv genügende Mass?<sup>46</sup>
  - a) Wie relevant sind diese Faktoren im Vergleich zueinander?
  - b) Welche Zusammenhangsstrukturen bestehen unter den Einflussfaktoren?
- 5) Welche Unterschiede bestehen im subjektiven Wohlbefinden je nach Ausprägung des subjektiv genügenden Masses? Unterscheidet sich das subjektive Wohlbefinden zwischen Personen, deren subjektiv genügendes Mass über dem Verhalten liegt und Personen, deren subjektiv genügendes Mass unter dem Verhalten liegt?

---

<sup>46</sup> Wobei Hypothesen mit folgenden Richtungen bestehen: Negativer Zusammenhang zwischen SGM und Achtsamkeit, Genussfähigkeit, Selbstakzeptanz, Wertschätzung, intrinsische Werte; positiver Zusammenhang zwischen SGM und Materialismus, extrinsische Werte, soziale Vergleichsneigung

## 4 METHODEN

### 4.1 Design

Zur Beantwortung der Fragestellungen wurde ein Querschnittsdesign mit einer schweizweiten Befragung in allen Landesteilen gewählt. Das Vorgehen für diese Haupterhebung und die statistischen Verfahren zur Beantwortung der Fragestellungen sind in Kapitel 4.6 beschrieben.

Bevor die Haupterhebung durchgeführt werden konnte, mussten die Messinstrumente für das subjektiv genügende Mass, das Verhalten, die Einflussfaktoren und das subjektive Wohlbefinden entwickelt resp. ausgewählt und getestet werden. Hierfür wurden eine Auswahl von Verhaltensweisen mittels Rating getroffen (vgl. Kapitel 4.2) sowie Operationalisierungsmöglichkeiten für das Verhalten und das subjektiv genügende Mass entwickelt (vgl. Kapitel 4.3). Anschliessend wurden ein qualitativer und quantitativer Pretest durchgeführt (vgl. Kapitel 4.4 und Kapitel 4.5).

### 4.2 Auswahl von Verhaltensweisen

In einem ersten Schritt musste eine Auswahl von Verhaltensweisen getroffen werden, zu denen einerseits das subjektiv genügende Mass und andererseits die Verhaltensausprägung erhoben werden konnten. Ziel war der Einbezug einer breiten Auswahl von Verhaltensweisen aus unterschiedlichen Verhaltensbereichen, damit die Ausprägungen des subjektiv genügenden Masses und des Verhaltens (inkl. Differenzen) breit abgeklärt und zwischen den Verhaltensweisen verglichen werden konnten (Forschungsfrage 2, vgl. Kapitel 3). Die Anzahl an einzubeziehenden Verhaltensweisen war ausserdem mit Blick auf den Gesamtumfang der Erhebungsinstrumente zu bestimmen.

#### ***Erstellung einer Ausgangsliste***

Als Erstes wurde eine Liste von suffizienzrelevanten Verhaltensweisen zusammengestellt. Nicht berücksichtigt wurden effizienzrelevante Verhaltensweisen (z.B. Wahl der Effizienzklasse von Geräten) und konsistenzrelevante Verhaltensweisen (z.B. Wahl des Stromprodukts). Die Zusammenstellung beruhte auf vorhandenen Listen aus Artho & Jenny (2012) und Jenny, Wegmann & Ott (2013) Dazu kamen Ergänzungen aufgrund eigener Überlegungen. Die Verhaltensweisen wurden nach den Verhaltensbereichen gemäss Jungbluth & Itten (2012) gegliedert:

- Wohnen: Strom
- Wohnen: Warmwasser
- Wohnen: Wärme
- Private Mobilität
- Nahrungsmittel und Ernährung
- Gastgewerbe

- Bekleidung
- Möbel und Haushaltsgeräte
- Kommunikation
- Freizeit und Unterhaltung
- Andere Güter und Dienstleistungen
- Bildung
- Gesundheit

Bei der Formulierung der Verhaltensweisen wurden die Verhaltenskategorien Anzahl resp. Anschaffungshäufigkeit, Dimensionierung, Nutzung gemäss Definition von Suffizienz in Kapitel 2.1 berücksichtigt. Zusätzlich wurde auch die Qualität (z.B. Langlebigkeit eines Gutes) als Dimension eingefügt. Nicht bei jeder Verhaltensweise pro Verhaltensbereich sind alle Dimensionen relevant. Beispielsweise spielt die Qualität bei der Anschaffung eine Rolle. Bei der Nutzung jedoch nicht mehr, weil das Produkt schon angeschafft wurde und die Qualität damit nicht mehr gewählt werden kann. Die Ausgangsliste der Verhaltensweisen enthielt rund 60 Basis-Verhaltensweisen (vgl. Anhang A-1.1), wobei sich jedoch einige Verhaltensweisen auf mehrere Gütergruppen (z.B. im Bereich Strom: Anschaffung von weissen Geräten, IKT-Geräten etc.) beziehen konnte, was die eigentlich Anzahl Verhaltensweisen auf über 100 erhöhte. Als Illustration sind in der nachstehenden Tabelle 8 Beispiele von Verhaltensweisen aus dem Verhaltensbereich private Mobilität abgebildet.

	Anzahl	Anschaffungshäufigkeit	Dimensionierung	Nutzung	Qualität
<b>Private Mobilität</b>	x	x	x	x	
Anschaffungshäufigkeit motorisierter Fahrzeuge / Besitzdauer		x			
Anzahl motorisierter Fahrzeuge	x				
Teilen von motorisierten Fahrzeugen resp. Anteil geteilter motorisierter Fahrzeuge	x	x			
Grösse resp. Leistung resp. Treibstoffverbrauch von genutzten motorisierten Fahrzeugen			x		
Häufigkeit resp. Distanz der Mobilität mit MIV				x	
Häufigkeit resp. Distanz der Mobilität mit ÖV				x	
Häufigkeit resp. Distanz von Flugreisen				x	

Tabelle 8: Verhaltensweisen für den Verhaltensbereich "private Mobilität" (Auszug aus der gesamten Auswahl in Anhang A-1.1)

Zu den Verhaltensbereichen Bildung und Gesundheit wurden keine Verhaltensweisen formuliert, da in diesen Verhaltensbereichen in der Regel keine individuellen Verhaltensweisen, sondern finanzielle Ausgaben betrachtet werden.

### ***Festlegung von Kriterien zur Auswahl***

Es wurde geschätzt, dass aus zeitlichen Gründen zu maximal 25 Verhaltensweisen die Verhaltensaussprägung und das subjektiv genügende Mass abgefragt werden können. Die Ausgangsliste der Verhaltensweisen (vgl. Anhang A-1.1) umfasste jedoch wie oben erwähnt viel mehr Verhaltensweisen. Dies machte somit eine Reduktion der Verhaltensweise notwendig. Für die Festlegung von Kriterien für diese Reduktion standen folgende Überlegungen im Vordergrund:

Im Zentrum der Untersuchung stand das subjektiv genügende Mass. Dieses drückt gemäss Definition (vgl. Kapitel 2.3.1) eine individuelle Einschätzung darüber aus, welche Mindestausprägung bei umweltrelevanten Verhaltensweisen für die Erhaltung des subjektiven Wohlbefindens genügt. Es sind also zwei Dinge relevant: Die Verhaltensweisen sollten *umweltrelevant sein* und sie sollten eine *Relevanz für das subjektive Wohlbefinden* aufweisen.

Die zusammengestellten Verhaltensweisen hatten alle eine ökologische Relevanz, aber in unterschiedlichem Ausmass. Dieses Ausmass kann auf Ebene der Verhaltensbereiche<sup>47</sup> beziffert werden, nicht jedoch auf Ebene der Einzelverhaltensweisen. Verhaltensweisen ohne oder von sehr geringer ökologischer Relevanz (z.B. spazieren gehen) kamen von Anfang an nicht in der Grundausswahl. Zur Relevanz der einzelnen Verhaltensweisen für das subjektive Wohlbefinden bestehen noch keine empirischen Grundlagen.

Für die Auswahl der Verhaltensweisen wurde das Kriterium "Relevanz für das subjektive Wohlbefinden" angewendet, aus folgenden Gründen:

- Der Zweck der vorliegenden Forschung besteht letztlich darin, eine Grundlage zu schaffen, mit deren Hilfe Massnahmen zur Förderung der Suffizienz geplant werden können. Ein mögliches Hindernis ist, dass bei der Bevölkerung der Eindruck besteht, dass eine suffiziente Lebensweise mit einer Einbusse des Wohlbefindens verbunden ist. Hingegen wird nicht davon ausgegangen, dass sich die Bevölkerung nicht suffizient verhält, weil sie dann weniger Energie brauchen dürfte. Dies führt zur Vermutung, dass die Bevölkerung suffizienter würde leben wollen, wenn die entsprechenden Verhaltensweisen das Wohlbefinden erhalten oder steigern würden und gleichzeitig Energie sparen würden. Infolgedessen ist es zentral, dass bei der Erarbeitung von Grundlagen für Massnahmen diese Befürchtung des Verzichts adressiert wird. Weil der eigentliche Energieverbrauch dagegen nicht als prioritär handlungsleitend vermutet wird, hat dieser bei der Auswahl der Verhaltensweisen zweite Priorität.
- Suffizienz wird in dieser Studie umfassend als die Gesamtheit aller Verhaltensweisen gesehen. Es ist eine Grundhypothese, dass sich eine suffiziente Lebensweise in allen Themenbereichen niederschlägt - wenn auch nicht zwingend in jeder einzelnen Ver-

<sup>47</sup> Für das ökologische Wirkungspotenzial wurden Werte gemäss Artho & Jenny (2012) verwendet. Zur Ermittlung dieser Werte wurde ein Schlüssel zur Umrechnung der prozentualen Anteile der jeweiligen Belastungen pro Person pro Verhaltensbereich in eine Skala von 1-5 angewendet. Die Werte liegen nur für Verhaltensbereiche vor und nicht für einzelne Verhaltensweisen. Es wurde darum der Einfachheit halber der gleiche Wert für alle Verhaltensweisen in einem Verhaltensbereich verwendet.

haltensweise. Dies spiegelt sich auch darin, dass die Hypothese besteht, dass die Einflussfaktoren (vgl. Kapitel 2.3.4) auf das subjektiv genügende Mass aller Verhaltensweisen wirken und entsprechend Ansatzpunkte für eine Veränderung des subjektiv genügenden Masses darstellen könnten. Mit anderen Worten: Es ist zu untersuchen, welche Faktoren dahingehend wirken, ob man insgesamt gesehen mehr oder weniger braucht für ein zufriedenstellendes Wohlbefinden. Da das Wohlbefinden gesamthaft gesehen durch eine breite Palette von Verhaltensweisen aufrechterhalten wird, ist es nötig, ein breites Spektrum an Verhaltensweisen einzubeziehen, die bezüglich Wohlbefinden eine Relevanz haben. Würde man nur diejenigen 25 Verhaltensweisen mit höchstem ökologischen Potenzial einbeziehen, würde nur ein Teil der Verhaltensbereiche (nämlich: Wohnen: Wärme, Mobilität und Ernährung) abgedeckt. Für das Wohlbefinden sind jedoch höchstwahrscheinlich auch andere Verhaltensbereiche relevant (z.B. Strom, Kommunikation, Freizeit usw.).

Das Kriterium "Relevanz für das subjektive Wohlbefinden" war darum prioritär. Es sollten entsprechend solche Verhaltensweisen einbezogen werden, von denen anzunehmen ist, dass sie in der Bevölkerung eine hohe Relevanz für das subjektive Wohlbefinden haben und von denen in Folge anzunehmen ist, dass das subjektiv genügende Mass (also die "Verzichtsschwelle") auch eingeschätzt werden kann. Es war natürlich erwünscht, dass auch bei Anwendung dieses Kriteriums zumindest ein Teil der ökologisch hoch relevanten Verhaltensweisen berücksichtigt werden, da eine Einflussnahme auf das subjektiv genügende Mass bei diesen Verhaltensweisen mehr Potenzial für die Reduktion des Ressourcenverbrauchs aufweist. Es musste daher auch sichergestellt werden, dass solche Verhaltensweisen ebenfalls in die Auswahl kommen.

Um das Kriterium "Relevanz für das subjektive Wohlbefinden" anwenden zu können, musste eine Einschätzung dieser Relevanz pro Verhaltensweise vorgenommen werden. Dies wurde mittels Rating bewerkstelligt (vgl. nächsten Abschnitt).

### ***Durchführung eines Ratings***

Für jede Verhaltensweise wurde eine Einschätzung vorgenommen, welche Relevanz diese in der Bevölkerung für das Wohlbefinden haben könnte. Diese Einschätzung erfolgte durch acht Personen aus dem beruflichen Umfeld der Autorin. Als Hilfestellung für diese Einschätzung war zu überlegen, mit welchen Auswirkungen die Verhaltensweise verknüpft sein könnte. Solche Auswirkungen konnten positiver oder negativer Art sein (z.B. Gewinn/Verlust von Flexibilität, Genuss, Status, Kontakte etc.). Je mehr und stärker die Auswirkungen, desto höher die Relevanz. Für das Rating wurde von den einschätzenden Personen in einem Excel-File jeweils für jede Verhaltensweise eine Zahl zwischen 1-5 eingefügt mit folgender Wertung: 1 = *keine/sehr kleine Relevanz*, 5 = *sehr grosse Relevanz*.

### ***Ergebnis des Ratings***

Beim Rating bestand bei vielen der markierten Verhaltensweisen eine relativ grosse Einigkeit unter den acht Rater/innen. Dies bedeutet, dass die Mittelwerte nicht aufgrund einer

breiten Verteilung der Werte zwischen 1 und 5 entstanden, sondern aufgrund der Häufigkeit der gleichen Wertung über die Rater/innen.

Die Ergebnisse des Ratings für alle Verhaltensweisen sind im Anhang A-1.2 ersichtlich. Das Rating ergab 37 Verhaltensweisen mit eher hoher bis sehr hoher Relevanz für das Wohlbefinden (d.h. mit einem Rating von 3 oder über 3). Mit dieser Auswahl wurden 19 der 30 ökologisch am relevantesten Verhaltensweisen abgedeckt. Damit diese Auswahl nochmals auf ca. 25 Verhaltensweisen reduziert werden konnte, wurden Streichungen bei den Geräten der Informations- und Kommunikationstechnologie (IKT) und der Bekleidung vorgenommen, die sehr häufig abgebildet waren. Einige Verhaltensweisen wurden ausserdem zusammengefasst. Ergänzt wurden dafür Second-Hand bei IKT, das Reparieren von Sport- und Freizeitartikeln, das Leihen von Fahrzeugen und die Mehrzwecknutzung von Schuhen. Die Verhaltensweisen zu leihen, tauschen, Second-Hand, reparieren und Mehrzwecknutzung kamen ursprünglich nicht in die Auswahl. Gemäss Rückmeldungen der Rater/innen war dies u.a. darauf zurückzuführen, dass das Rating bei diesen Verhaltensweisen schwierig war und deshalb häufig mittlere Bewertungen gewählt wurden. Da diese Typen von Verhaltensweisen bei der Förderung von Suffizienz relevant sind, wurde beschlossen einzelne Verhaltensweisen dazu trotzdem zu berücksichtigen.

Aufgrund dieser Anpassungen ergab sich die nachfolgende Liste zu berücksichtigender Verhaltensweisen (vgl. Tabelle 9). Die Liste enthält 27 Verhaltensweisen, zu denen Operationalisierungen für die Pretests vorzunehmen waren (vgl. nächstes Kapitel). In der Tabelle sind Verhaltensweisen mit hoher Relevanz für das Wohlbefinden abgedeckt (Kriterium erster Priorität), verschiedene Gütergruppen vertreten und ein grosser Anteil Verhaltensweisen mit hoher ökologischer Relevanz berücksichtigt. In der Tabelle ist das Ausmass des ökologischen Wirkungspotenzials grau eingefärbt (je dunkler, desto höher das Potenzial).



Vorschlag der zu berücksichtigenden Verhaltensweisen		Relevanz Wohlbefinden	ökologisches Wirkungs- potenzial
Inanspruchnahme von Dienstleistungen der Post, (Mobil-)Telekommunikation, Internet	Kommunikation	4.63	4
Häufigkeit der Benutzung des Computers	Wohnen: Strom	4.57	1
Häufigkeit Konsum Genussmittel	Ernährung	4.5	5
Häufigkeit der Benutzung des Fernsehers	Wohnen: Strom	4.43	1
Häufigkeit der Benutzung des Handys	Wohnen: Strom	4.43	1
Häufigkeit Konsum tierischer Produkte	Ernährung	4.38	5
Häufigkeit resp. Dauer duschen	Wohnen: Warmwasser	4.25	4
Anzahl individueller resp. geteilter Zimmer	Wohnen: Wärme	4.25	4
Anteil individueller resp. geteilter Wohnfläche	Wohnen: Wärme	4.14	4
Häufigkeit resp. Distanz mit ÖV	Private Mobilität	4.13	3.6
Häufigkeit resp. Distanz mit MIV	Private Mobilität	4	3.6
Häufigkeit resp. Distanz von Flugreisen	Private Mobilität	4	3.6
Häufigkeit Fleischkonsum	Ernährung	3.88	5
Häufigkeit Restaurantbesuche, Theater, Kino, Konzerte, Sportveranstaltungen, Museen, Ausstellungen	Freizeit und Unterhaltung / Gastgewerbe	3.75	4
Anzahl IKT-Geräte	Wohnen: Strom	3.63	1
Raumtemperatur	Wohnen: Wärme	3.63	4
Gewählte Qualität von Nahrungsmitteln	Ernährung	3.63	5
Anschaffungshäufigkeit Kleider	Bekleidung	3.63	1.6
Qualität weisser Geräte	Wohnen: Strom	3.38	1
Qualität IKT Geräte	Wohnen: Strom	3.38	1
Anschaffungshäufigkeit von Freizeit- Unterhaltungs- und Sportartikel	Freizeit und Unterhaltung	3.13	4
Anzahl weisser Geräte	Wohnen: Strom	3	1
Qualität von Möbeln	Möbel und Haushaltsgeräte	3	2.3
<i>Leihen/teilen Fahrzeuge</i>	Private Mobilität	2.75	3.6
<i>Reparieren/Anteil reparierter Freizeit- Unterhaltungs- und Sportartikel</i>	Freizeit und Unterhaltung	2.63	4
<i>Mehrzwecknutzung Schuhe</i>	Bekleidung	2.57	1.6
<i>Anschaffung/Anteil Second-Hand IKT</i>	Wohnen: Strom	2.5	1

Tabelle 9: Vorschlag der zu berücksichtigenden Verhaltensweisen nach dem Rating

### 4.3 Operationalisierung

In einem nächsten Schritt wurden Operationalisierungsmöglichkeiten für die Verhaltensausprägung und das subjektiv genügende Mass der gewählten Verhaltensweisen entwickelt. Nachstehend werden die dafür berücksichtigten Anforderungen sowie die Überlegungen zu den Formulierungen beschrieben.

#### Anforderungen

Anforderungen bestanden insbesondere an die Wahl der Antwortskalen, mit denen die individuellen Ausprägungen (z.B. Wohnfläche in Quadratmeter) des subjektiv genügenden

den Masses und des Verhaltens erhoben wurden. Die Anforderungen an die Antwortskalen waren wie folgt:

- 1 Die Antwortskalen für das subjektiv genügende Mass und das Verhalten mussten identisch sein, damit Differenzen zwischen dem subjektiv genügenden Mass und dem Verhalten berechnet werden konnten (Forschungsfragen 2a und 2b, vgl. Kapitel 3).
- 2 Die Antwortskalen mussten fein differenzierte Ausprägungen erlauben, damit Differenzen zwischen dem subjektiv genügenden Mass und dem Verhalten sichtbar werden konnten.
- 3 Die Breite sowie Pole der Antwortskalen mussten so gewählt werden, dass sehr unterschiedliche Ausprägungen sowie Extremwerte erfasst werden konnten. Dies, weil für die Befragung eine Bevölkerungsstichprobe gewählt wurde und deshalb mit einer hohen Variabilität in den Ausprägungen gerechnet werden musste. Damit Differenzen zwischen dem subjektiv genügenden Mass und dem Verhalten ausserdem auf der ganzen Ausprägungsbreite berechnet werden konnten, sollten auch Ausprägungen im Extrembereich exakt angegeben werden können und nicht beispielsweise in einer Restkategorie wie "mehr als" oder "weniger als" erfasst werden.

Ein Blick auf bestehende Instrumente für die Erhebung von Umweltverhalten zeigte, inwiefern diese Anforderungen erfüllt werden konnten. Für die Erhebung von umweltrelevanten Verhaltensweisen bestehen bereits verschiedene Erhebungsinstrumente, z.B. der Footprint-Rechner der Firma Treeze, der Umweltsurvey der ETH oder der Mikrozensus des Bundesamtes für Statistik BFS. Betrachtet man die verwendeten Antwortskalen in diesen Erhebungsinstrumenten, sieht man, dass grundsätzlich vier Typen von Skalen verwendet werden: offene Angaben<sup>48</sup>, kategoriale Angaben<sup>49</sup>, finanzielle Ausgaben<sup>50</sup> und Aussagen<sup>51</sup>. Die Antwortskalentypen "Ausgaben" und "Aussagen" war für die Erhebung des subjektiv genügenden Masses und des Verhaltens nicht zielführend, da Ausgaben nicht das tatsächliche Verhalten erfassen und bei den Aussagen keine feine Differenzierung von Ausprägungen möglich ist. Auch die kategorialen Antwortskalen erfüllen die Anforderung der feinen Differenzierung nicht (vgl. Punkt 2, oben). Antwortskalen mit offenen Angaben schienen daher am zweckmässigsten, was die Anforderung der Differenzierung betrifft. Ausserdem werden bei diesem Typ von Antwortskala auch keine Pole festgelegt und die Breite der Antwortskala ist damit ebenfalls offen, was der Anforderung entsprach, unterschiedliche Ausprägungen und Extremwerte erfassen zu können (vgl. Punkt 3, oben).

---

<sup>48</sup> Beispiel: Wie viele m<sup>2</sup> Wohnfläche hat die Wohnung, in der Sie wohnen ungefähr: \_qm (Treeze, Footprintrechner)

<sup>49</sup> Beispiel: Wie häufig essen Sie Fleisch? Nie; weniger als 1 x pro Woche; 1-3 x pro Wochen; 4-6 x pro Woche; täglich; mehrmals täglich (Treeze, Footprintrechner)

<sup>50</sup> Beispiel: Wie viele Franken geben Sie pro Jahr für die Einkäufe der folgenden Gegenstände aus? \_CHF Kleider und Schuhe; \_CHF Möbel; \_CHF Freizeit und Unterhaltung (ohne Ferien); \_CHF Übernachtung auswärts (Evaluation 2000-W-Gebäude, econcept AG)

<sup>51</sup> Beispiel: Ich versuche so oft wie möglich, öffentliche Verkehrsmittel oder das Fahrrad zu nutzen: trifft gar nicht zu bis trifft sehr zu (eigenes Beispiel)

Es wurde somit beschlossen, Antwortskalen mit offenen Angaben zu verwenden. Dies bedingte, dass in der Frage sowohl Einheiten (z.B. Quadratmeter für die Wohnfläche oder Portionen für den Fleischkonsum) sowie auch ein Referenzzeitraum (z.B. Flüge pro Jahr, Fleischkonsum pro Woche) vorgegeben werden mussten.

### **Auswahl von Formulierungen der Verhaltens- und SGM-Faktoren**

Die Formulierung der Fragen zum Verhalten orientierte sich an den Fragen aus bestehenden Erhebungsinstrumenten (siehe vorheriger Abschnitt) und enthielt die Einheiten und Referenzzeiträume. Beispielsweise: "Wie viel Wohnfläche in Quadratmeter haben Sie zur Verfügung?" oder "Wie viele Portionen Fleisch pro Woche essen Sie?"

Um das subjektiv genügende Mass abzufragen, musste eine geeignete Art des Fragens entwickelt werden. Es wurden als erstes sechs verschiedene Optionen entwickelt (vgl. Tabelle 10).

<b>Mögliche Frageformen für die Erhebung des SGM</b>	
1	<p>Ich könnte nur schlecht damit leben, weniger...</p> <p>...als ____ Fleischportionen pro Woche zu essen</p> <p>...als ____ Quadratmeter Wohnfläche zur Verfügung zu haben</p> <p>...als ____ Kilometer pro Jahr mit dem Auto zu fahren</p> <p>...als ____ Mal mit dem Flugzeug zu reisen in einem Zeitraum von 2 Jahren.</p>
2	<p>Damit es mir gut geht, brauche ich einfach mindestens....</p> <p>... ____ Grad Raumtemperatur in meinem Wohnzimmer</p> <p>... ____ neue Kleidungsstücke pro Monat</p> <p>...für ____ % meiner Autofahrten ein Auto, welches mir immer alleinig zur Verfügung steht.</p>
3	<p>Ich würde es als Verzicht empfinden, wenn ....</p> <p>... ich weniger ____ Anzahl Fleischportionen pro Woche essen würde</p> <p>....mein Auto weniger als ____ PS hätte</p> <p>.... ich in einem Zeitraum von 2 Jahren weniger als ____ Mal in die Ferien fliegen könnte</p>
4	<p>Was würden Sie persönlich als eine Einschränkung empfinden?</p> <p>Wenn die Raumtemperatur in meinem Wohnzimmer unter ____ Grad wäre.</p> <p>Wenn ich weniger als ____ Quadratmeter Wohnfläche zur Verfügung hätte.</p> <p>Wenn mehr als ____ % meiner Kleider Second-Hand-Produkte wären.</p> <p>Wenn ich für mehr als ____ % meiner Autofahrten ein Auto ausleihen müsste.</p> <p>Wenn ich meine Möbel öfters als ____ Mal pro Jahr reparieren müsste.</p>
5	<p>Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn</p> <p>...ich weniger als ____ Portionen Fleisch pro Woche essen kann</p> <p>....ich weniger als ____ Quadratmeter Wohnfläche zur Verfügung hätte.</p>
6	<p>Aussagen:</p> <p>Mit ____ Portionen Fleisch pro Woche, käme ich gerade noch zurecht.</p> <p>____ Portionen Fleisch pro Woche ist für mich das Mindeste.</p> <p>Weniger als ____ Portionen Fleisch pro Woche geht für mich nicht.</p>

Tabelle 10: Fragevarianten für das subjektiv genügende Mass anhand von Beispielen

Die Auswahl aus diesen sechs Optionen erfolgte in zwei Schritten: Als erstes wurden drei Optionen ausgewählt. Im zweiten Schritt wurden die drei ausgewählten Optionen in einem qualitativen Pretest getestet (vgl. Kap. 4.4).

Im ersten Schritt wurden folgende Formulierungen ausgewählt:

- Formulierungen 1: "ich könnten nur schlecht damit leben"
- Formulierungen 2: "damit es mir gut geht, brauchte ich mindestens"
- Formulierungen 5: "mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn".

Die Formulierung 3 (vgl. Tabelle 10) wurde aufgrund ihrer Negativität mit dem Begriff Verzicht nicht weiterverfolgt. Auf die Formulierung 4 wurde aufgrund ihrer Ähnlichkeit zur Formulierung 5 verzichtet. Die Formulierungen unter Punkt 6 wurden nicht weiterverfolgt, da diese pro Verhaltensweisen unterschiedlich sind und dies zu viel Aufwand für die Formulierung und das Testen generiert hätte.

Zusätzlich wurden in diesem Schritt Antwortoptionen für einen "Null-Anspruch" entwickelt: Die Richtungsannahme "je mehr, desto höher das Wohlbefinden" muss auf individueller Ebene nicht zwingend zutreffen. So kann beispielsweise auch für jemanden gültig sein: "Je weniger man Auto fahren muss, desto besser". Dies bedeutet konkret, dass jemand einen Null-Anspruch hat, d.h. die Verhaltensweise nicht braucht oder nicht möchte für das persönliche Wohlbefinden. Das subjektiv genügende Mass ist in diesem Fall Null. Damit diese Gleichsetzung zu Null gemacht werden kann, musste diesen Personen – bei denen dieser Null-Anspruch relevant ist – eine geeignete Antwortoption angeboten werden. Folgende Antwortoptionen wurden darum entwickelt:

- Ich möchte gar nicht ....
- Ich brauche gar kein ...

Beispielsweise:

- möchte gar keinen Computer nutzen / brauche gar keinen Computer
- möchte gar nicht fliegen / brauche gar nicht zu fliegen.
- möchte gar nicht MIV fahren / brauche gar nicht MIV zu nutzen

Die Varianten "möchte gar nicht" und "brauche ich gar nicht" widerspiegeln dabei unterschiedliche Motivationen. So möchten beispielsweise Veganer/innen keine tierischen Produkte essen. Bei diesen Personen wäre die Variante "möchte nicht" angebracht. Andere mögen tierische Produkte vielleicht, könnten aber auch ohne leben und würden keinen Verzicht erleben. Hier ist die Variante "brauche es nicht" treffender. Daher waren beide Varianten einzubeziehen. In beiden Fällen wird ein subjektiv genügendes Mass von 0 ausgedrückt, das heisst es besteht ein Null-Anspruch auf diese Verhaltensweise. Wenn das subjektiv genügende Mass als Null gleichgesetzt werden kann, kann diese Zahl in die Auswertungen (deskriptiv, Zusammenhangsanalysen) mit einfließen.

## 4.4 Qualitativer Pretest

### *Ziele des qualitativen Pretests*

Die Fragen zum subjektiv genügenden Mass und zum Verhalten wurden einem qualitativen Pretest unterzogen. Die Ziele des Pretests bestanden darin, einen Verständnis-Test der drei Frageformulierung zum subjektiv genügenden Mass zu machen sowie Assoziationen und Schwierigkeiten beim Verstehen und Ausfüllen der Fragen zu erkennen. Die Erkenntnisse aus dem Pretest sollten dazu dienen, eine der Frageformulierung für das subjektiv genügende Mass auszuwählen, Anpassungen in den Detailformulierungen zu machen und allenfalls eine weitere Reduktion der Verhaltensweisen vorzunehmen.

### *Fragebogenentwicklung*

Für den qualitativen Pretest wurden drei Fragebogenversionen entwickelt, in dem jeweils alle Verhaltensweisen abgefragt wurden. Jedoch wurde jeweils je ein (anderes) Drittel der Verhaltensweisen mit einer Frageformulierung zum subjektiv genügenden Mass operationalisiert. So wurden in jedem Pretest alle drei Formulierungen angewendet, jedoch jeweils für andere Verhaltensweisen. Die Fragebogen enthielten zudem die Fragen für die Erhebung der Ausprägung des Verhaltens. Die nachstehende Tabelle 11 enthält drei Beispiele für die Operationalisierung des subjektiv genügenden Masses und des Verhaltens. Eine der Fragebogenversionen ist zur Illustration in Anhang A-2 ersichtlich.

Verhaltensweise	Subjektiv genügendes Mass	Alternativ-Antwort (0-Anspruch)	Verhalten
Häufigkeit der Benutzung des Fernsehers	Ich könnte nur schlecht damit leben, weniger... ... als _ h pro Woche zu fernsehen.	Ich möchte gar nicht fernsehen Ich brauche gar nicht zu fernsehen	Wie viele Stunden sehen Sie pro Woche fern?
Häufigkeit resp. Dauer duschen	Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt, wenn ich weniger ... ... als _ Minuten pro Dusche duschen würde. ... als _ Mal pro Woche duschen würde.	-	Wie viele Minuten duschen Sie in der Regel pro Dusche? Wie viele Male pro Woche duschen Sie?
Häufigkeit Fleisch- und Fischkonsum	Damit es mir gut geht, brauche ich einfach mindestens.... ... _____ Fleisch- oder Fischportionen pro Woche.	Ich möchte gar kein Fleisch essen Ich brauche gar kein Fleisch zu essen	Wie viele Fleisch- oder Fischportionen essen Sie pro Woche?

Tabelle 11: Beispiele für die Operationalisierung des subjektiv genügenden Masses und der entsprechenden Verhaltensweise, wie sie im qualitativen Pretest gestellt wurden

### *Durchführung*

Insgesamt wurden zehn Personen aus dem persönlichen Umfeld für die Teilnahme am Pretest rekrutiert. Die Personen unterschieden sich in Alter und Geschlecht sowie in ihrem beruflichen Hintergrund (vgl. Tabelle 12).

Kategorie	Anzahl	Beruf
Frau bis 20	1	Personalassistentin
Frau 20-30	1	Typografin / Event-Managerin
Frau 31-40	1	Ökonomin in Forschung/Beratung
Frau 41-50	1	Naturwissenschaftlerin in Forschung/Beratung
Frau 50+	1	Sachbearbeiterin
Mann bis 20	1	Maturand
Mann 20-30	1	Politologe in Forschung/Beratung
Mann 30-40	1	Verwaltungsangestellter
Mann 40-50	1	Anwalt
Mann 50+	1	Verwaltungsangestellter

Tabelle 12: Charakterisierung der Teilnehmenden des qualitativen Pretests

In einem Zeitraum von vier Wochen im Januar und Februar 2015 wurden persönliche Treffen mit diesen Personen vereinbart. Für den Test wurde die "Think-Aloud"-Methode" (Häder, 2006) angewendet: Die Personen füllten den Fragebogen schriftlich aus und äusserten mündlich laufend ihre Gedanken dazu.

Während der Pretests wurden laufend kleinere Anpassungen am Fragebogen gemacht. Vorgenommen wurden sprachliche Änderungen und Präzisierungen an den Fragen aufgrund von Rückmeldungen der Pretest-Teilnehmenden. So wurde beispielsweise bei den Antwortoptionen für den Null-Anspruch die Antwortoption "brauche ich nicht" erweitert zu "brauche ich nicht / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden", da einige der Teilnehmenden zurück meldeten, dass einzelne Verhaltensweisen für sie gar keine Relevanz für das Wohlbefinden aufweisen würden und sie daher eine entsprechende Antwortoption haben müssten.

### **Erkenntnisse und Folgerungen**

Der qualitative Pretest führte zu nachfolgenden Erkenntnissen und Folgerungen:

#### *Dauer für das Ausfüllen des Fragebogens*

Im Durchschnitt wurde rund eine halbe Stunde benötigt, um beide Fragebogenteile zum subjektiv genügenden Mass und zum Verhalten auszufüllen. Dies war länger als erwartet, auch wenn die halbe Stunde die Kommentare aufgrund der Think-Aloud-Methode mit enthielt. Aus diesem Ergebnis wurde gefolgert, dass eine weitere Kürzung bei den Fragen zum subjektiv genügenden Mass und zum Verhalten erforderlich ist, zumal später auch noch Skalen zur Erhebung der Einflussfaktoren auf das subjektiv genügende Mass integriert werden mussten.

#### *Einschätzung der Fragen zum Verhalten*

Der Fragebogen zum Verhalten wurde insgesamt als verständlich bezeichnet und als wenig komplex wahrgenommen. Je nach Frage war es aber mehr oder weniger einfach, eine quantitative Angabe zu machen – manchmal wurden gemäss Aussagen der Teilnehmenden grobe Schätzungen gemacht. Aus diesem Ergebnis wurde gefolgert, dass Schätzungen nicht völlig zu verhindern sind. Weil die Fragen zum subjektiv genügenden

Mass und zum Verhalten gepaart sind, würden allfällige Schätzfehler jedoch gleichermaßen erfolgen und es würde sich somit um eine systematische Verzerrung handeln.

#### *Einschätzung der Fragen zum subjektiv genügenden Mass*

Der Fragebogen zum subjektiv genügenden Mass wurde als anspruchsvoll wahrgenommen. Mit mündlichen Erklärungen wurde der Fragebogen aber gut verstanden. Die Mehrheit der Pretestteilnehmenden fand auch, dass das subjektiv genügende Mass "ein Gefühl" ist, dass man (meistens) einschätzen kann. Auch wurden die zusätzlichen Antwortoptionen zum Null-Anspruch genutzt.

Aus diesen Ergebnissen wurde gefolgert, dass die Grundhypothese zum subjektiv genügenden Mass, nämlich dass es ein eigenständiges psychologisches Konstrukt darstellt, korrekt ist. Für die Befragung waren aber zweckmässige Erklärungen zur Fragebogenstruktur zu entwickeln, damit der Fragebogen ohne Hilfe ausgefüllt werden konnte.

Die drei getesteten Fragevarianten zum subjektiv genügenden Mass ("ich könnte nur schlecht damit leben"; "damit es mir gut geht, brauchte ich mindestens"; "mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn") wurden von den meisten Teilnehmenden als sehr ähnlich wahrgenommen. Eine klare Präferenz wurde nicht erkennbar. Allerdings wurde die Variante "schlecht damit leben" von einigen Personen als sehr absolut und als eine sehr starke Formulierung wahrgenommen, welche ein absolutes Minimum ("unterste Schmerzgrenze") bezeichnet. Der Begriff "Wohlbefinden" wurde von zwei Personen als etwas schwammig bezeichnet, die gesamte Formulierung dazu jedoch von weiteren Personen als am klarsten bezeichnet (durch die Formulierung "spürbar eingeschränkt"). Die Version "damit es mir gut geht" wurde nicht kommentiert. Drei Pretestteilnehmende wiesen ausserdem noch darauf hin, dass der Fragebogen eine Luxushaltung widerspiegelt ("man könnte weniger", "wir haben schon so viel"). Es sei zu beachten, dass es auch Leute gibt, die wenig haben und sich nicht alles leisten können.

Aus diesen Ergebnissen wurde gefolgert, dass die Formulierung mit "Wohlbefinden" eine etwas klarere Aufgabenstellung vorgibt als die anderen Formulierungen und – da auch am nächsten an der Ursprungsdefinition – für die weiteren Erhebungen zu wählen ist. Weiter konnte gefolgert werden, dass das Problem der Luxushaltung bei der Formulierung "Wohlbefinden" durch den Konjunktiv zustande kommt und für Personen, die wenig haben, eine Indikativ-Formulierung hätte gewählt werden müssen. Beide Formulierungen (Konjunktiv und Indikativ) anzubieten, hätten den Fragebogen aber unlesbar gemacht. Über die Formulierung der Fragen war das Problem somit nicht lösbar. Es wurde beschlossen, die Thematik in der Einbettung des Fragebogens (einleitende Texte) aufzugreifen.

#### *Einschätzung der Anordnung der Fragen*

Praktisch alle Pretestteilnehmenden nahmen das aktuelle Verhalten als Anker für die Einschätzung des subjektiv genügenden Masses. Die Logik beim Ausfüllen war fast ausnahmslos: "wie viel brauche ich derzeit und auf wie viel kann ich ungefähr verzichten". Im qualitativen Pretest wurden zwei Varianten getestet: Das Verhalten wurde entweder vor

oder nach dem subjektiv genügenden Mass erhoben. Das Verhalten wurde in beiden Fällen als Anker verwendet. Wurde das Verhalten vor dem subjektiv genügenden Mass erhoben, erleichterte dies jedoch das Ausfüllen der Fragen zum subjektiv genügenden Mass erheblich.

Aus diesem Ergebnis wurde gefolgert, dass die Verwendung des Verhaltens als Anker für die Einschätzung des subjektiv genügenden Masses nicht verhindert werden sollte und die Abfrage des Verhaltens vor dem subjektiv genügenden Mass erfolgen sollte, da dies das Ausfüllen vereinfacht und verkürzt. Die geeignetste Anordnung (Verhalten und subjektiv genügendes Mass pro Frage unmittelbar nacheinander oder zuerst alle Verhaltensfragen und dann alle Fragen zum subjektiv genügenden Mass) war noch unbekannt und noch zu eruieren.

## 4.5 Quantitativer Pretest

### *Fragestellungen des quantitativen Pretests*

Mit dem quantitativen Pretest sollten die nachfolgenden Fragestellungen beantwortet werden, welche sich (mit Ausnahme von Fragestellung 2) aus den in Kapitel 4.4 aufgeführten Folgerungen aus dem qualitativen Pretest ableiteten:

1. Welche reduzierte Anzahl Verhaltensweisen sollen für die Erhebung des subjektiv genügenden Masses und des Verhaltens einbezogen werden und ist die entsprechende Anzahl Fragen in ca. 15 Minuten bewältigbar?
2. Sind die Antwortvarianzen bei den ausgewählten Fragen zu den Fragebogenteilen zum subjektiv genügenden Mass und zum Verhalten genügend gross für statistische Auswertungen?
3. Welche Anordnung bei den Fragen zum subjektiv genügenden Mass und zum Verhalten ist hinsichtlich der Zeit für das Ausfüllen zielführender: a) Verhalten und subjektiv genügendes Mass pro Frage unmittelbar nacheinander oder b) zuerst alle Verhaltensfragen und dann alle Fragen zum subjektiv genügenden Mass?
4. Sind die Einleitungs- und Erklärungstexte aus Sicht der Befragten verständlich?
5. Welche Skalen resp. Items der Skalen sind für die Erfassung der Einflussfaktoren und des subjektiven Wohlbefindens zweckmässig und wie lange dauert das Ausfüllen?

### *Fragebogenentwicklung*

Für den im quantitativen Pretest zu verwendenden Fragebogen musste eine weitere Kürzung der Verhaltensweisen vorgenommen werden und Skalen für die Erhebung der Einflussfaktoren und des subjektiven Wohlbefindens ausgewählt werden sowie verschiedene Fragebogenvarianten erstellt werden.



### *Kürzung und Operationalisierung der Verhaltensweisen*

Die Kürzung der Verhaltensweisen erfolgte vor der Erhebung und – analog der Auswahllogik zu Beginn (vgl. Kapitel 4.2) – nach der Relevanz für das subjektive Wohlbefinden. Die Dauer für das Ausfüllen wurde dann in der Erhebung getestet.

Insgesamt wurden die acht Verhaltensweisen mit der tiefsten Relevanz (im Verhältnis zu den anderen Verhaltensweisen) gemäss Rating gestrichen.<sup>52</sup> Eine Ausnahme stellten die Verhaltensweisen zum Leihen/Teilen und Reparieren dar, welche trotz verhältnismässig tieferer Relevanz weiter beibehalten wurden, da diese für das Thema Suffizienz als besonders relevant erachtet wurden. Das Reparieren wurde zudem auf Schuhe bezogen, da die ursprüngliche Kategorie "Freizeit- Unterhaltungs- und Sportartikel" zu breit gewählt war (gemäss Kommentare aus dem qualitativen Pretest). Die verbliebenen 18 Verhaltensweisen für den quantitativen Pretest sind in Tabelle 13 ersichtlich.

<b>Verhaltensweisen für den quantitativen Pretest</b>	
Häufigkeit der Benutzung des Computers	Wohnen: Strom
Häufigkeit Konsum Genussmittel	Ernährung
Häufigkeit der Benutzung des Fernsehers	Wohnen: Strom
Häufigkeit der Benutzung des Handys	Wohnen: Strom
Häufigkeit Konsum tierischer Produkte	Ernährung
Häufigkeit resp. Dauer duschen	Wohnen: Warmwasser
Anzahl individueller resp. geteilter Zimmer	Wohnen: Wärme
Anteil individueller resp. geteilter Wohnfläche	Wohnen: Wärme
Häufigkeit resp. Distanz mit ÖV	Private Mobilität
Häufigkeit resp. Distanz mit MIV	Private Mobilität
Häufigkeit resp. Distanz von Flugreisen	Private Mobilität
Häufigkeit Fleischkonsum	Ernährung
Häufigkeit Restaurantbesuche, Theater, Kino, Konzerte, Sportveranstaltungen, Ausstellungen	Freizeit und Unterhaltung / Gastgewerbe
Anzahl IKT-Geräte	Wohnen: Strom
Raumtemperatur	Wohnen: Wärme
Anschaffungshäufigkeit Kleider	Bekleidung
Leihen/teilen Fahrzeuge	Private Mobilität
Reparieren/Anteil reparierter Schuhe	Freizeit, Unterhaltung

Tabelle 13: Verhaltensweisen für den quantitativen Pretest

Anschliessend wurden alle verbliebenen Verhaltensweisen operationalisiert, d.h. alle Fragen für die Erhebung der Verhaltensausprägung und der Ausprägung des subjektiv genügenden Masses ausformuliert. Für letzteres wurde die gewählte Formulierung "Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich mehr/weniger als..." verwendet.

<sup>52</sup> Gewählte Qualität von Nahrungsmitteln; Qualität weisser Geräte; Qualität IKT Geräte; Anschaffungshäufigkeit von Freizeit- Unterhaltungs- und Sportartikel; Anzahl weisser Geräte; Qualität von Möbeln; Mehrzwecknutzung Schuhe; Anschaffung/Anteil Second-Hand IKT

### *Auswahl von Skalen für die Einflussfaktoren*

Für alle Einflussfaktoren sowie für das subjektive Wohlbefinden wurden Skalen aus der Literatur recherchiert und für den Einsatz im quantitativen Pretest jeweils eine Skala ausgewählt.

**Achtsamkeit:** Über die letzten Jahre sind diverse Fragebogen entstanden, welche Achtsamkeit konzeptionalisieren und messen. Übersichten dazu finden sich in Bergomi, Tschacher & Kupper (2013) und Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney (2006). Für die Auswahl der Achtsamkeitsskala wurden Messinstrumente aus neun Publikationen zwischen 2001 und 2013 berücksichtigt.<sup>53</sup> Die Skalen umfassen jeweils zwischen 12 und 39 Items und verwenden unterschiedliche Konzeptionalisierungen und Aspekte von Achtsamkeit, welche teilweise auch empirisch als Sub-Faktor identifiziert werden konnten. Nach Sichtung der Literatur zu den Skalen, wurde beschlossen, die Kurzversion des KIMS von Höfling, Ströhle, Michalak & Heidenreich (2011) in den quantitativen Pretest aufzunehmen, aus folgenden Gründen: Die Items sind konkret und handlungsnahe formuliert, so dass die Fragen gut verständlich sind und das Antworten leichter fallen sollte. Achtsamkeit wird ausserdem als "trait" (Persönlichkeitseigenschaft) erfasst, und nicht – wie in einigen der anderen Fragebögen – als "state" (Zustand), was der Konzeption von Achtsamkeit in dieser Arbeit entspricht.<sup>54</sup> Mit 20 Items ist die Skala vom Umfang her ausserdem nicht zu gross.

**Materialismus:** Die in der Forschung zu Materialismus am häufigsten genutzte Skala stammt von Richins & Dawson (1992) und umfasst 18 Items mit 3 Faktoren (success, happiness, centrality). Häufig kommt auch eine 9-Item-Skala zum Einsatz Kilbourne & Pickett (2008), welche konsistent ist mit den ursprünglichen Faktoren. Es sind diejenigen Items, die in der Ursprungsversion am höchsten auf die Faktoren laden. Beide Skalen widerspiegeln die am häufigste verwendete Definition von Materialismus, welche auch hier verwendet wird: Ein Set von (kognitiven) Vorstellungen, nämlich a) die Wichtigkeit, welche eine Person materiellen Gütern zuweist (centrality); b) der Glaube, dass Erfolg sich in materiellen Dingen manifestiert (success) und c) der Glaube, dass Besitz eine wichtige Quelle für Glück ist (happiness) (Richins & Dawson, 1992). Für den quantitativen Pretest wurde die kurze 9-Item-Skala gewählt.

---

<sup>53</sup> Mindful Attention Awareness Scale (MAAS): Brown & Ryan (2003); Brown, West, Loverich & Biegel (2011)

Freiburg Mindfulness Inventory (FMI): Buchheld, Grossman & Walach (2001); Walach, Buchheld, Buttenmüller, Klein-knecht & Schmidt (2006)

Kentucky Inventory of Mindfulness Scale (KIMS): Baer, Smith & Allen (2004)

Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ): Baer et al. (2006)

Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R): Feldman, Hayes, Kumar, Greeson & Laurenceau (2007)

Southampton Mindfulness Questionnaire (SMQ): Chadwick, Hember, Symes, Peters, Kuipers & Dagnan (2008) in Baer et al. (2006)

Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS): Cardaciotto (2005)

Toronto Mindfulness Scale (TMS): Lau, Bishop, Segal, Buis, Anderson, Carlson, Shapiro, Carmody, Abbey & Devins (2006)

CHIME\_Beta: Bergomi et al. (2013)

<sup>54</sup> Dies schliesst jedoch gemäss bisheriger Erkenntnisse nicht aus, dass die eigene Achtsamkeit durch ein entsprechendes Training verändert werden kann.

*Intrinsische/extrinsische Werte:* Die extrinsischen und intrinsischen Werte, welche individuelle Lebensziele umfassen, werden mit dem Aspiration Index (AI) von Kasser & Ryan (1996) erhoben. Derzeit umfasst der Aspiration Index sieben Kategorien mit je fünf Items, wobei zu jedem Item drei Fragen gestellt werden (Wichtigkeit des Ziels, Wahrscheinlichkeit dieses in Zukunft zu erreichen und Ausmass, wie weit es schon erreicht wurde). Nach Sichtung der Literatur zum Aspiration Index wurde beschlossen, dieses Wertesystem wegzulassen, da es auf einer anderen (übergeordneten resp. vorgelagerten) Ebene anzusiedeln ist als die anderen Einflussfaktoren, welche spezifische Neigungen und Haltungen resp. einzelne Werte darstellen. Der Aufwand, den Aspiration Index anzuwenden, wäre ausserdem viel zu hoch gewesen.

*Wertschätzung:* In der Literatur finden sich Skalen zu Wertschätzung ("Appreciation") sowie zum ähnlichen Konzept "Gratitude". Appreciation wird von Adler & Fagley (2005) als eine Disposition verstanden, welche das Wahrnehmen und Anerkennen von Events, Personen, Objekten oder Verhaltensweisen beinhaltet sowie als positives Gefühl, welche damit verbunden sind. Sie identifizieren dabei acht Aspekte, nämlich 1) "Have" Focus (Fokus auf was man hat, statt auf das, was man nicht hat), 2) "Awe" (positive Emotion angesichts der wahrgenommenen Einzigartigkeit von etwas); 3) "Ritual" (Handlungen, welche Wertschätzung ausdrücken); 4) "Present Moment" (Wertschätzung des Moments), 5) "Self/other-comparison" (positive Gefühle im Zusammenhang mit "Abwärtsvergleichen", 6) "Gratitude" (Wertschätzung von Dingen, welche man von anderen erhalten hat), 7) "Loss/Adversity" (Dankbarkeit angesichts möglicher negativer Events), 8) "Interpersonal" (Dankbarkeit für andere Menschen im Leben). "Gratitude" wird von Watkins et al. (2002) als Emotion (state) konzeptionalisiert, welche Gefühle der Dankbarkeit ausdrücken für einen Gefallen, den man erfahren hat sowie als Disposition (trait), dieses Gefühl auch erfahren zu können. McCullough et al. (2002) konzeptionalisieren "Gratitude" ähnlich und beschreiben zwei zentrale Kognitionen: Das Erkennen, dass man etwas Positives erlebt oder erhalten hat und das Erkennen, dass jemand Externes dafür verantwortlich war. Da "Gratitude" einen engen Fokus auf die Wertschätzung von durch Andere verursachten positiven Dingen/Events hat, wurde beschlossen, die Appreciation-Scale von Adler & Fagley zu verwenden und zwar die von ihnen entwickelte Kurzversion, welche 18 Items enthält.

*Soziale Vergleichsneigung:* Zur sozialen Vergleichsneigung haben Gibbons & Buunk (1999, in Bogaerts & Pandelaere, 2013) die "Social comparison orientation scale" mit 11 Items entwickelt. Weitere Skalen zu diesem Konstrukt waren keine auffindbar. Es wurde darum diese Skala einbezogen. Die Skala erfasst die Definition von sozialer Vergleichsneigung, wie sie in dieser Arbeit verwendet wird.

*Genussfähigkeit:* Zur Genussfähigkeit finden sich in der wissenschaftlichen Literatur zwei mögliche Instrumente zur Erhebung der Genussfähigkeit, nämlich von Bergler & Hoff (2002) und Bryant (2003). Bergler & Hoff (2002) operationalisieren Genussfähigkeit als die individuelle Bilanz der subjektiv wahrgenommenen und als wahrscheinlich bewerteten Vor- und Nachteile von Genuss erleben. Sie erheben deshalb Genussfähigkeit mit einer Liste von rund 60 positiven und negativen Konsequenzen, welche sich aus Genuss erge-

ben können. Bryant (2003) entwickelte den "Savoring Beliefs Inventory (SBI)". Damit wird kurz gesagt die Fähigkeit erfasst, Genuss/Freude auszukosten, zu intensivieren und zu verlängern. Seine "Savouring beliefs" involvieren dabei drei Orientierungen: die Vorfreude und das Geniessen durch Antizipation, die Intensivierung und Verlängerung von positiven Gefühlen während des Moments und die Genussverlängerung durch Erinnerungen. Die Konzeption von Bryant passt gut zur Definition von Genussfähigkeit in dieser Arbeit gemäss Hunecke (2013), weshalb seine Skala verwendet wurde. Der Fragebogen von Bergler & Hoff (2002) wäre zudem vom Umfang her kaum anwendbar.

*Selbstakzeptanz:* Der inhaltliche Kern der Selbstakzeptanz besteht in dem fundamentalen Annehmen der eigenen Person, mit all ihren positiven und negativen Eigenschaften (Hunecke, 2013). Diese Definition wird für diese Arbeit verwendet. In der Literatur findet sich der "Unconditional Self-Acceptance Questionnaire" von Chamberlain & Haaga (2001). Und auch in einigen der Achtsamkeits-Fragebögen finden sich Items zur Selbstakzeptanz. Der "Unconditional Self-Acceptance Questionnaire" von Chamberlain & Haaga (2001) ist relativ umfassend und geht über die Definition von Selbstakzeptanz (Annehmen der eigenen Person hinaus). Es wurden darum die Items aus dem Freiburg Mindfulness Inventory FMI verwendet, welche Selbstakzeptanz als Aspekt von Achtsamkeit operationalisieren und Selbstakzeptanz im Sinne der Definition dieser Arbeit erhebt.

*Subjektives Wohlbefinden:* Das subjektive Wohlbefinden (engl. subjective well-being) ist ein in der Psychologie häufig verwendetes Konstrukt, welches das Wohlbefinden von Personen aus ihrer subjektiven Sicht erfasst. Es umfasst verschiedene Komponenten in einer hierarchischen Struktur (Lucas & Diener, 2004). Auf der obersten Ebene steht eine Gesamtevaluation des eigenen Lebens. Da diese schwierig zu erfassen ist, werden in der Regel sogenannte "tiefere Konstrukte" gemessen, wobei hier oftmals unterschieden wird zwischen einer affektiven und kognitiven Dimension. Bei der affektiven Dimension liegt der Fokus auf der emotionalen Qualität des Alltagslebens, wobei danach gefragt wird, wie häufig gewisse Emotionen und Stimmungen im Alltag auftreten. Die kognitive Dimension umfasst die Beurteilung der im vorangehenden Abschnitt besprochenen Lebenszufriedenheit. Diese wird auf einer allgemeinen Ebene erfasst oder für spezifische Bereiche des Lebens. Die Evaluation der Lebenszufriedenheit ist konzeptuell unabhängig von den Affekten. Auch wenn ein Leben insgesamt gut läuft, wird man trotzdem positive und negative Emotionen und Stimmungen erleben. Das subjektive Wohlbefinden wird in Studien meistens entweder mit einer Single-Item-Lösung erhoben (globale Zufriedenheit / globale Happiness) und/oder sonst mit Subkomponenten (kognitive und affektive Evaluation) erhoben. Eine häufige Lösung in Studien ist dabei die Kombination der "Satisfaction with Life-Scale SWLS" von Diener, Emmons, Larsen & Griffi (1985), welche die kognitive Dimension erfasst und die Anwendung entweder des "The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)" von Watson, Clark & Tellegan (1988) oder der "Scale of Positive and Negative Experience (SPANE)" von Diener, Wirtz, Tov, Kim-Prieto, Choi, Oishi & Biswas-Diener (2009) für die affektive Evaluation. Für die vorliegende Erhebung wurde die SWLS mit der SPANE kombiniert, da letztere eine weniger ausführliche Skala darstellt, aber die verschiedenen Komponenten des affektiven Wohlbefindens abdeckt.

### *Erstellung verschiedener Varianten*

Für den Pretest wurden fünf Fragebogenvarianten erstellt (vgl. Tabelle 14), wobei bei zwei Varianten alle Fragen zu beantworten waren ("Gesamtfragebogen") und bei zwei Varianten nur die Fragen zum subjektiv genügenden Mass und zum Verhalten ("Nur SGM/Verhalten"). Bei einer letzten Variante wurden nur die Fragen zu den Skalen der Einflussfaktoren gestellt.<sup>55</sup> In den Varianten, welche das subjektiv genügende Mass und das Verhalten beinhalteten, wurden zwei Anordnungsvarianten getestet (siehe Fragestellung 3 des quantitativen Pretest weiter oben). Durch die Aufteilung in Varianten sollte ein Eindruck gewonnen werden, wie lange das Ausfüllen der einzelnen Fragebogenteile dauert und wie gross die Drop-Out-Raten als Indikator für die Verständlichkeit und die Akzeptanz der Länge bei den verschiedenen Varianten sind. Die Fragebogenversionen sind in Anhang A-3 ersichtlich.

Die angestrebten Stichprobengrössen pro Gruppe sind ebenfalls in Tabelle 14 ersichtlich. Bei der Variante "nur Skalen" wurde eine grössere Stichprobengrösse gewählt, damit die Reliabilität der Skalen mit grösserer Verlässlichkeit getestet werden konnte.

Fragebogenversion	Inhalt Fragebogen	Angestrebte Stichprobe
Gesamtfragebogen Variante a: V_SGM	Fragen zum SGM und Verhalten (Variante a: zuerst alle Verhaltensfragen, danach die SGM-Fragen) und Fragen zu den Einflussfaktoren	25 Personen
Gesamtfragebogen Variante b: V_SGM_V_SGM	Fragen zum SGM und Verhalten (Variante b: Verhaltensfragen und SGM-Fragen abwechselnd) und Fragen zu den Einflussfaktoren	25 Personen
Nur SGM/Verhalten Variante a: V_SGM	Fragen zum SGM und Verhalten (Variante a)	25 Personen
Nur SGM/Verhalten Variante b: V_SGM_V_SGM	Fragen zum SGM und Verhalten (Variante b)	25 Personen
Nur Skalen	Fragen zu den Einflussfaktoren	150 Personen

Tabelle 14: Zu testende Fragebogenversionen im quantitativen Fragebogen und angestrebte Stichprobengrössen pro Version

### *Programmierung und Zwischentexte*

Der quantitative Pretest erfolgte online und die Fragebogenvarianten wurden im Programm Collector programmiert. Für die verschiedenen Fragebogenversionen wurden unterschiedliche Zwischentexte formuliert.

*Variante a:* Bei dieser Anordnungsvariante wurden zuerst alle Verhaltensweisen abgefragt und danach die Fragen zum subjektiv genügenden Mass. Dies bedeutete, dass zuerst Erklärungen zu den Verhaltensweisen gemacht werden mussten und anschliessend zum subjektiv genügenden Mass. Beim subjektiv genügenden Mass wurde jeweils die Antwort, welche bei der entsprechenden Verhaltensweise geben wurde, angezeigt. Nachstehend wird dies illustriert:

<sup>55</sup> Die Skalen wurden aus dem Englischen ins Deutsche übersetzt. Zur SWLS wird von den Autoren eine deutsche Version angeboten.

In den nächsten Fragen geht es darum, wie häufig Sie **aktuell etwas nutzen** oder **wie viel Sie aktuell von etwas haben**. Sie können jeweils eine ganze Zahl (z.B. 2) oder auch eine Zahl mit Komma (z.B. 2.5) angeben. Wenn Sie es nicht genau wissen, geben Sie bitte eine Schätzung an.

Wie viele Stunden pro Woche nutzen Sie einen Computer/Laptop oder ein Tablet für den Privatgebrauch (für Spiele, Filme, Surfen etc.)?

Bei den nächsten Fragen möchten wir gerne von Ihnen eine Einschätzung haben, wie **häufig Sie mindestens etwas nutzen müssen** oder **wie viel Sie mindestens von etwas haben müssen**, damit ihr Wohlbefinden nicht eingeschränkt wird. Sie können wiederum jeweils eine ganze Zahl (z.B. 2) oder auch eine Zahl mit Komma (z.B. 2.5) angeben. Die Zahl kann höher, tiefer oder gleich sein, im Vergleich zu dem was Sie aktuell nutzen resp. besitzen (zur Erinnerung in grüner Schrift ersichtlich). Falls Sie der Meinung sind, dass sie etwas gar nicht brauchen oder überhaupt nicht nutzen möchten oder es gar nicht relevant ist für ihr Wohlbefinden ist, können Sie die entsprechende Option bei der "Alternativantwort" ankreuzen.

Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als  Stunden pro Woche einen Computer/Laptop oder ein Tablet für den Privatgebrauch nutzen würde (für Spiele, Filme, Surfen, etc).  
Derzeit nutzen Sie einen Computer/Laptop/Tablet ca. 4 Stunden pro Woche für den Privatgebrauch.

Alternativantwort

- ☐ brauche ich nicht zu nutzen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden  
☐ möchte ich am liebsten gar nicht nutzen

*Variante b:* Bei dieser Anordnungsvariante wurden die Verhaltensweisen und das subjektiv genügende Mass unmittelbar nacheinander abgefragt. Dies bedeutet, dass alle Erklärungen zu Beginn erfolgen mussten:

Nachfolgend werden Ihnen jeweils zwei Fragen gestellt:

1) Zuerst möchten wir gerne von Ihnen wissen, wie häufig Sie **aktuell etwas nutzen** oder **wie viel Sie aktuell von etwas haben**. Sie können jeweils eine ganze Zahl (z.B. 2) oder auch eine Zahl mit Komma (z.B. 2.5) angeben. Wenn Sie es nicht genau wissen, geben Sie bitte eine Schätzung an.

2) Anschliessend möchten wir gerne wissen **wie oft Sie mindestens etwas brauchen** oder **wie viel Sie mindestens haben müssen**, damit ihr Wohlbefinden nicht eingeschränkt ist. Die Zahl kann höher, tiefer oder gleich sein, im Vergleich zu dem was Sie aktuell nutzen resp. besitzen. Falls Sie der Meinung sind, dass sie etwas gar nicht brauchen oder möchten oder es für ihr Wohlbefinden gar nicht relevant ist, können Sie die entsprechende Option bei der "Alternativantwort" ankreuzen.

**Wie ist Ihre Nutzung?**

Wie viele Stunden pro Woche nutzen Sie einen Computer/Laptop oder ein Tablet für den Privatgebrauch (für Spiele, Filme, Surfen etc.)?

**Wann würde Ihr Wohlbefinden einschränkt?**

Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als  Stunden pro Woche einen Computer/Laptop oder ein Tablet für den Privatgebrauch nutzen würde (für Spiele, Filme, Surfen, etc).

Alternativantwort

- ☐ brauche ich nicht zu nutzen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden  
☐ möchte ich am liebsten gar nicht nutzen

Bei beiden Anordnungsvarianten wurden die Antwortoptionen für den Null-Anspruch (vgl. Erläuterungen dazu unter Kapitel 4.3) als "Alternativantwort" bezeichnet.

## Durchführung

Der quantitative Pretest erfolgte im Zeitraum vom 11.5.2015 bis 18.5.2015 mit einem Online-Sample aus dem Panel vom Institut LINK, welches die internetnutzende Bevölkerung von 15-74 Jahren in der Schweiz repräsentiert. Der Pretest wurde nur auf Deutsch durchgeführt.

Insgesamt nahmen 279 Personen am Pretest teil. Die angestrebten Stichprobengrößen konnten bei allen Gruppen erreicht werden (vgl. Tabelle 15), indem solange Personen zur Befragung eingeladen wurden, bis der gewünschte Rücklauf erreicht war. Sechs Personen wurden ausgeschlossen, weil sie eine sehr kurze Ausfülldauer, sehr viele fehlende Werte und/oder monotonen Antwortverhalten aufwiesen. Verwertbar waren somit 273 Datensätze.

Fragebogenversion	Rücklauf	Stichprobe nach Ausschlüssen
Gesamtfragebogen Variante a: V_SGM	25 Personen	23 Personen
Gesamtfragebogen Variante b: V_SGM_V_SGM	26 Personen	25 Personen
Nur SGM/Verhalten Variante a: V_SGM	25 Personen	25 Personen
Nur SGM/Verhalten Variante b: V_SGM_V_SGM	27 Personen	26 Personen
Nur Skalen	176 Personen	174 Personen
<b>Total</b>	<b>279 Personen</b>	<b>273 Personen</b>

Tabelle 15: Rücklauf und Stichprobe nach Ausschlüssen pro Fragebogenversion

Die Geschlechterverteilung in den Stichproben war ausgeglichen, beim Alter waren die älteren Personen (ab 40 Jahre) tendenziell etwas übervertreten im Vergleich zur Gesamtbevölkerung. Die grosse Mehrheit der Teilnehmenden waren Schweizer/innen (inkl. Doppelbürger/innen). Personen ausländischer Herkunft waren somit untervertreten, was in erster Linie mit der Sprache des Fragebogens begründbar war. Der Bildungsstand war vergleichbar mit der Schweizer Bevölkerung.

Für die Beantwortung der Fragestellungen wurden für alle Fragen deskriptive Auswertungen gemacht, d.h. die wichtigsten Kennwerte wie Anzahl fehlender Werte (Missings), Mittelwerte, Median, Standardabweichung, Minimum, Maximum, Schiefe und Kurtosis ausgegeben. Für die Skalen wurden zudem eine Itemtrennschärfenanalyse und eine Reliabilitätsanalyse durchgeführt.

## Erkenntnisse und Folgerungen

Die Erkenntnisse können, gegliedert nach den Fragestellungen für den quantitativen Pretest, wie folgt zusammengefasst werden:

*Fragestellung 1: Sind die für den quantitativen Pretest gewählten Verhaltensweisen zweckmässig und können die Fragen dazu in ca. 15 Minuten beantwortet werden?*

Die Auswahl an Verhaltensweisen konnte aufgrund der Antwortverteilungen, der geringen Anzahl Missings und der Varianzen als gelungen und für den Einbezug in die Hauptbefragung als zweckmässig bezeichnet werden.

Die Beantwortung der Fragen zum Verhalten und zum subjektiv genügenden Mass zu diesen Verhaltensweisen war in 15 Minuten machbar. Die Daten zeigten, dass der Drop-out vertretbar war (vgl. Tabelle 16). Die Fragen zum Verhalten und zum subjektiv genügenden Mass wurden ausserdem fast immer vollständig und ernsthaft beantwortet. Auch aus dieser Perspektive war die Verwendung der ausgewählten Verhaltensweisen wie auch die Formulierung der Fragen und Antwortoptionen zu empfehlen.

	Rücklauf	Drop-Out	Durchschnitt (min)	Median (min)	Min (min)	Max (min)
Gesamtfragebogen (Variante a: V_SGM)	77%	23%	27	25	10	75
Gesamtfragebogen (Variante b: V_SGM_V_SGM)	87%	13%	36 resp. 31 <sup>56</sup>	29	16	182
Nur SGM/Verhalten (Variante a: V_SGM)	93%	7%	15	11	9	72
Nur SGM/Verhalten (Variante b: V_SGM_V_SGM)	87%	13%	14	12	4	49
Nur Skalen	74%	26%	33 resp. 16 <sup>57</sup>	15	4	271

Tabelle 16: Rücklaufquote und Drop-Out-Quote und Zeitdauer für das Ausfüllen

*Fragestellung 2: Sind die Antwortvarianzen bei den ausgewählten Fragen zu den Fragebogenteilen zum subjektiv genügenden Mass und zum Verhalten genügend gross für statistische Auswertungen?*

Bei den Fragen zum subjektiv genügenden Mass und zum Verhalten war die Varianz der Antworten genügend gross, um statistische Auswertungen zu berechnen. Die Verteilung der Antworten war jedoch selten normalverteilt, insbesondere beim subjektiv genügenden Mass gab es Häufungen beim Wert 0. Dies liegt jedoch in der Natur der Sache: Wenn eine bestimmte Verhaltensweise im Schnitt nur selten ausgeführt wird (z.B. Fliegen) oder keine grosse Mengen (z.B. Nutzungsdauer) beinhaltet, liegt das subjektiv genügende Mass in der Regel zwischen Null und dem Verhaltenswert. Diese Schiefverteilungen konnten mittels Umformulierung der Fragen resp. Antwortoptionen nicht umgangen werden und war bei den Auswertungen der Daten aus der Hauptstudie zu berücksichtigen.

*Fragestellung 3: Welche Anordnung bei den Fragen zum subjektiv genügenden Mass und zum Verhalten ist hinsichtlich der Zeit für das Ausfüllen zielführender: a) Verhalten und subjektiv genügendes Mass pro Frage unmittelbar nacheinander oder b) zuerst alle Verhaltensfragen und dann alle Fragen zum subjektiv genügenden Mass?*

Aufgrund der Daten stach keine der Varianten hervor:

<sup>56</sup> Ohne einen Ausreisser mit sehr langer Zeitdauer.

<sup>57</sup> Ohne 6 Ausreisser mit sehr langer Zeitdauer.



- Es gab keine Unterschiede, was die Ausfüllzeit betrifft.
- Bei Variante b war der Rücklauf etwas besser als bei Variante a.

Weiter konnte folgendes festgestellt werden:

- Die Antworten zum Verhalten und zum subjektiv genügenden Mass waren zwischen den beiden Varianten statistisch nicht signifikant unterschiedlich. Es zeigte sich aber das (leicht ausgeprägte) Muster, dass bei der Variante b tendenziell ein tieferes subjektiv genügendes Mass als bei Variante a angegeben wurde und die Differenz zwischen Verhalten und subjektiv genügendem Mass bei Variante b etwas grösser war. Bei Variante b lag das subjektiv genügende Mass ausserdem tendenziell etwas häufiger unter dem Verhalten, während es bei Variante a etwas häufiger gleich auf lag. Es bestand somit bei Variante a eine (wenn auch leichte) Tendenz, das subjektiv genügende Mass stärker am Verhalten zu orientieren.
- Die Variante a wurde etwas besser bewertet bezüglich Verständlichkeit, die Variante b dafür etwas besser bezüglich Umfangs.

Die Variante b (Verhaltens- und SGM-Fragen unmittelbar nacheinander) schien angesichts dieser Erkenntnisse etwas zweckmässiger für die Haupterhebung

#### *4) Sind die Einleitungs- und Erklärungstexte aus Sicht der Befragten verständlich?*

Die Texte waren gemäss Rückmeldungen der Befragten verständlich. Die Texte konnten somit in die Haupterhebung übernommen werden.

#### *5) Welche Skalen resp. Items der Skalen sind für die Erfassung der Einflussfaktoren und des subjektiven Wohlbefindens zweckmässig?*

Die Beantwortung der Fragen war machbar in 15 Minuten. Die statistischen Kennwerte der Skalen und deren Subaspekte war ausserdem mehrheitlich gut bis sehr gut (Reliabilität<sup>58</sup>, Trennschärfe<sup>59</sup>) und vergleichbar mit bestehenden Samples aus anderen Studien (sofern Vergleiche gezogen werden konnten, vgl. Tabelle 17). Eine Ausnahme stellten vereinzelte Items mit zu geringer Trennschärfe bei Materialismus und sozialer Vergleichsneigung dar sowie die Skala zu Achtsamkeit, wo die Trennschärfewerte bei 9 von 20 Items in der Gesamtskala nicht gut waren.

---

<sup>58</sup> Cronbachs Alpha bezeichnet die durchschnittliche Korrelation zwischen den Items. Ein Werte von höher als 0.8 wird als gut, Werte ab 0.6 als akzeptabel bezeichnet. Quelle: Lehrinheit Itemanalyse/Skalenanalyse/Faktorenanalyse, BFH/FHS/ZHAW, Prof. Dr. Jürg Schwarz, Oktober 2012

<sup>59</sup> Die Trennschärfe bezeichnet die Korrelation eines Items mit der Itembatterie (ohne dieses Item). Werte über 0.3 gelten als akzeptabel. Quelle: Lehrinheit Itemanalyse/Skalenanalyse/Faktorenanalyse, BFH/FHS/ZHAW, Prof. Dr. Jürg Schwarz, Oktober 2012

Kennwerte	Reliabilität ( $\alpha$ Cronbachs Alpha)		Trennschärfe
	Stp.	Vergleich	
Materialismus	0.69	0.71 - 0.83 Richins & Dawson (1992)	Mit Ausnahme eines Items über 0.3
Soziale Vergleichs- neigung	0.84	0.91 Bogaerts & Pandelaere (2013)	Mit Ausnahme von zwei Items (0.26) zwischen 0.4 - 0.7
Genussfähigkeit	0.92	0.88 - 0.94 Bryant (2003)	Zwischen 0.44 - 0.67
Wertschätzung	0.95	0.91 Adler & Fagley (2005)	Zwischen 0.51 - 0.82
Selbstakzeptanz	0.76	k.A.	Zwischen 0.46 - 0.62
Achtsamkeit	0.71	0.70 - 0.87 Höfling et al. (2011)	Bei 9 von 20 Items unterhalb von 0.3
Subjektives Wohlbe- finden, kognitiv	0.87	0.82 Diener et al. (1985)	Zwischen 0.67 - 0.75
Subjektives Wohlbe- finden, affektiv	0.86	0.87 Diener et al. (2010)	Zwischen 0.31 bis 0.68

Tabelle 17: Kennwerte der Reliabilität und der Trennschärfen pro Skala

Die gebildeten Summenskalen waren zudem fast alle normalverteilt und zeigten genügend Varianz in den Antworten um die erforderlichen statistischen Auswertungen durchführen zu können.

Nachstehende Folgerungen konnten daraus abgeleitet werden:

- Die Skalen zur Erhebung von Materialismus, sozialer Vergleichsneigung, Genussfähigkeit, Wertschätzung, Selbstakzeptanz und subjektivem Wohlbefinden konnten belassen werden.
- Die einzelnen Items mit nur knapp genügender Trennschärfe bei Materialismus und sozialer Vergleichsneigung waren bei den Auswertungen der Daten aus der Hauptstudie nochmals zu prüfen.
- Die Skala zur Achtsamkeit war für die Haupterhebung zu ersetzen, da für die Auswertungen nicht mit Subaspekten gearbeitet werden sollte, sondern eine Skala erwünscht war, welche als Summenscore genutzt werden kann.

## 4.6 Haupterhebung

### Fragebogenentwicklung

Für die Haupterhebung wurde eine finale Version des Fragebogens erstellt, welche im Wesentlichen der Variante "Gesamtfragebogen Variante b: V\_SGM\_V\_SGM" im quantitativen Pretest entsprach. Die entsprechenden Fragebogenteile finden sich in den Anhängen A-3.1 (SGM und Verhalten), A-3.3 (Skalen) und A-3.4 (Fragebogenabschluss). Einzige grössere Anpassung war der Ersatz der Achtsamkeitsskala. Als Alternative zum KIMS von Höfling et al. (2011) wurde die Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) von Brown & Ryan (2003) gewählt, welche mittlerweile in vielen Studien eingesetzt wird. Die MAAS basiert auf einer engeren Definition von Achtsamkeit als der im Pretest eingesetz-

te KIMS, welcher weitere Aspekte von Achtsamkeit abzudecken versucht – angesichts der schlechten Trennschärfewerte des KIMS im quantitativen Pretest schien es jedoch eine sicherere Variante darzustellen, den gut validierten MAAS mit 15 Items einzusetzen. Die Skala wurde von Kobarg (2007) ins Deutsche übersetzt. Diese Skala ist im Anhang A-4 ersichtlich.

### ***Durchführung***

Die Befragung erfolgte wiederum online und in allen Landessprachen mit einem Panel vom Institut LINK. Der Befragungszeitraum war vom 17.8.2015 bis 31.8.2015. Personen, welche den Fragebogen vollständig ausfüllten, wurden mit einem kleinen, selbstgewählten Geschenk (z.B. Superpunkte, Cumulus-Punkte) belohnt.

### ***Stichprobe und Rücklauf***

Die Grösse der Stichprobe wurde aufgrund der geplanten statistischen Auswertungsverfahren (vgl. nächstes Kapitel) und inhaltlich erwarteter Effekte im Voraus berechnet. Für die Regressionsanalyse sollten mindestens 100 Fälle eingesetzt werden (Tabachnick & Fidell, 2012). Der quantitative Pretest zeigte, dass zwischen subjektiv genügendem Mass und Verhalten relativ grosse Differenzen bestehen, so dass für die Unterschiedsprüfung keine sehr grossen Stichprobengrössen notwendig waren. Die maximale erforderliche Stichprobengrösse betrug im quantitativen Pretest rund 200 Personen. Für den Nachweis von Unterschieden im subjektiv genügenden Mass zwischen soziodemographischen Gruppen (z.B. zwischen Personen mit hohem und Personen mit tiefem Einkommen) zeigte der Pretest, dass die Differenzen teilweise klein sind. Ausgehend von den Daten des quantitativen Pretests konnte berechnet werden<sup>60</sup>, dass bei einigen Verhaltensweisen eine Stichprobengrösse von 450-500 Personen erforderlich gewesen wäre, um die beobachteten Differenzen statistisch nachweisen zu können. Für diese Verhaltensweisen wurde anschliessend inhaltlich festgelegt, welche Differenzen idealerweise noch nachweisbar sind. Als Richtwert für die Stichprobe wurde eine Grösse von ca. 400 Personen festgelegt.

Schliesslich wurde die Befragung auf 420 Personen festgesetzt, mit einer Vertretung aller Landesteile, nämlich 270 Deutschsprachige, 100 Französischsprachige und 50 Italienischsprachige. Diese Verteilungen entsprechen annähernd der Verteilung der Hauptsprachen in der Schweiz gemäss Bundesamt für Statistik (BFS)<sup>61</sup>. Es wurde eine Alters- und Geschlechtsquotierung (Geschlecht: männlich, weiblich; Alter: 15-34, 35-54, 55-74) eingesetzt, welche gemäss den realen Verteilungen in der Bevölkerung gemäss BFS<sup>62</sup> berechnet wurden.

In Tabelle 18 ist der Rücklauf und Drop-Out ersichtlich, d.h. der Anteil Personen, welcher den Fragebogen vollständig ausgefüllt resp. abgebrochen hatte. Ebenfalls in der Tabelle

<sup>60</sup> Mit dem Programm Gpower. Bei allen Berechnungen galt: zweiseitiger Test, gleich grosse Stichproben, Power = 0.8, Signifikanzniveau 0.05.

<sup>61</sup> <http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/themen/01/05/blank/key/sprachen.html>

<sup>62</sup> <http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/themen/01/02/blank/key/alter/gesamt.html>

ersichtlich ist die Zeitdauer für das Ausfüllen (Durchschnitt, Median, Minimal- und Maximalwerte<sup>63</sup> in Minuten). Der Rücklauf war gut und die erwünschte durchschnittliche Dauer von rund einer halben Stunde konnte eingehalten werden. Es wurden solange Teilnehmende zur Befragung eingeladen, bis die erwünschte Anzahl pro Quote erreicht war.

	Rücklauf	Drop-Out	Durchschnitt (min)	Median (min)	Min (min)	Max (min)
Deutsch	92%	8%	32	25	9	580
Französisch	87%	13%	28	22	10	245
Italienisch	90%	10%	30	25	11	138

Tabelle 18: Rücklaufquote und Drop-Out-Quote und Zeitdauer für das Ausfüllen in der Haupterhebung

Alle Personen wiesen eine individuelle Ausfülldauer von mindestens rund 10 Minuten auf, so dass niemand aufgrund einer zu kurzen Ausfülldauer, welche auf nicht seriöses Ausfüllen hingewiesen hätte, ausgeschlossen wurde. Es wurden jedoch vier Personen ausgeschlossen, weil sie zu viele fehlende Werte aufwiesen resp. monotones Antwortverhalten zeigten. Die Grösse der Stichprobe konnte jedoch bei 420 Fällen gehalten werden, da einerseits in zwei Quoten jeweils eine Person mehr befragt wurde<sup>64</sup> und andererseits zwei Fälle integriert wurden aus einer gleichzeitig erhobenen überrepräsentierten Zürcher Stichprobe mit dem gleichen Fragebogen, welche für spezifische Auswertungen im Rahmen von Energieforschung Stadt Zürich genutzt wurden.

Soziodemographische Merkmale und Haushaltsmerkmale der Befragungsteilnehmenden sind in der Tabelle 19 ersichtlich. Die Geschlechterverteilung ist ausgeglichen. Beim Alter sind Personen der Alterskategorien 20-39 (35.2%) und 40-64 (47.4%) etwas übervertreten im Vergleich zur Gesamtbevölkerung, wo diese Anteile 26.7% resp. 35.3% betragen<sup>65</sup>. Die jüngeren und älteren Personen sind hingegen etwas untervertreten.

Was das Einkommen betrifft, haben gemäss BFS<sup>66</sup> jeweils rund ein Fünftel der Haushalte ein Haushaltseinkommen von unter 4'880 CHF, 4'880-7'173 CHF, 7'134-9'702 CHF, 9'703-13'170 und über 13'171 CHF. Die Kategorien sind nicht ganz vergleichbar mit derjenigen in dieser Stichprobe, jedoch kann festgestellt werden, dass Befragte mit einem tiefen Einkommen und Befragte mit einem sehr hohen Einkommen leicht untervertreten sind. Die Verteilungen weichen aber gesamthaft gesehen nicht stark von denjenigen in der Schweizer Bevölkerung ab. Auch der Bildungsstand ist sehr vergleichbar mit der Schweizer Bevölkerung. Personen ohne nach-obligatorische Ausbildung stellen sowohl in der Stichprobe wie auch in der Schweizer Bevölkerung<sup>67</sup> rund 10%. Die Sekundarstufe II ist in der Stichprobe mit 48.8% vertreten – in der Schweizer Bevölkerung beträgt der Anteil rund 44%. Und Personen mit einem Abschluss auf der Tertiärstufe machen in der Stichprobe 41.2% aus. Schweizweit sind es rund 45%.

<sup>63</sup> Hohe Maximalwerte können entstehen, wenn Personen den Browser offen lassen während Pausen beim Ausfüllen. Aussagekräftiger ist deshalb der Median.

<sup>64</sup> Die Quoten schliessen automatisch, jedoch ist es möglich, dass vor kurz vor dem Schliessen zwei Personen den Fragebogen gleichzeitig noch anfangen und dann auch abschliessen.

<sup>65</sup> <http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/themen/01/02/blank/key/alter/gesamt.html>

<sup>66</sup> <http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/themen/20/02/blank/key/einkommen0/niveau.html>

<sup>67</sup> <http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/themen/15/01/key/blank/01.html>

Die Ein-Personen-Haushalte sind in dieser Stichprobe mit 16.4% untervertreten, in der Schweiz beträgt der Anteil rund 35%<sup>68</sup>. Der Anteil Zwei-Personen-Haushalt (31.2%) ist nahezu identisch mit demjenigen in der Schweizer Bevölkerung (ca. 32%). Die Mehrpersonenhaushalte ab drei Personen sind folglich in dieser Stichprobe mit rund 50% übervertreten (Schweiz: rund 33%). In rund 34% der Schweizer Haushalte leben Kinder.<sup>69</sup> In der Stichprobe beträgt dieser Anteil rund 30% und ist somit vergleichbar.

<b>Geschlecht</b>	<b>N</b>	<b>%</b>	
Weiblich	210	50.0%	
Männlich	210	50.0%	
<b>Alter</b>			
15-19 Jahre	16	3.8%	
20-39 Jahre	148	35.2%	
40-64 Jahre	199	47.4%	
65-79 Jahre	57	13.6%	
<b>Einkommen</b>			
unter Fr. 30'000 (bis Fr. 2'300/Monat)	9	2.1%	
Fr. 30'001-60'000 (2'301 bis Fr. 4'500 / Monat)	52	12.4%	
Fr. 60'001-90'000 (Fr. 4'501 bis Fr. 6'850 Fr. / Monat)	114	27.1%	
Fr. 90'001-120'000 (Fr. 6'851 bis Fr. 9'150 / Monat)	113	26.9%	
Fr. 120'001-150'000 (Fr. 9'151 bis Fr. 11'450 / Monat)	59	14.0%	
Fr. 150'001-200'000 (Fr. 11'451 bis Fr. 15'400 / Monat)	32	7.6%	
Über Fr. 200'001 (über Fr. 15'401 / Monat)	13	3.1%	
fehlend	28	6.7%	
<b>Bildung</b>			
Keine abgeschlossene Ausbildung	2	0.5%	ohne nach-obligatorische Ausbildung: 9.8%
Obligatorische Schule	33	7.9%	
Anlehre	6	1.4%	
Berufsschule / Lehre / EFZ	149	35.5%	Sekundarstufe II: 48.8%
Diplommittelschule / Fachmatura / Matura / Lehrerseminar	43	10.2%	
Berufsmatura	13	3.1%	
Höhere Berufsbildung (Berufsprüfung, Fachprüfung, Fachschule)	67	16.0%	Tertiärstufe: 41.2%
Fachhochschule, Universität, ETH	106	25.2%	
Fehlend	1	0.2%	
<b>Kinder in Haushalt</b>			
Ja	124	29.6%	
Nein	281	66.9%	
fehlend	15	3.5%	
<b>Personen in Haushalt</b>			
Ein-Personen-Haushalt	69	16.4%	
Zwei Personen-Haushalt	131	31.2%	
Drei Personen und mehr	218	51.9%	
Fehlend	2	0.5%	

Tabelle 19: Soziodemographische Merkmale und Haushaltsmerkmale der befragten Personen

<sup>68</sup> <http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/themen/01/04/blank/key/01/05.html>

<sup>69</sup> <http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/themen/01/04/blank/key/01/06.html>

Insgesamt kann festgehalten werden, dass die Gruppe der Befragten die Schweizer Bevölkerung hinsichtlich der soziodemographischen Merkmale und der Haushaltsmerkmale, abgesehen von einzelnen Abweichungen, gut repräsentieren.

### **Statistische Methoden für die Auswertung**

In der Tabelle 20 sind im Überblick die statistischen Methoden und das Aggregationsniveau vom subjektiv genügenden Mass und Verhalten zur Beantwortung der Forschungsfragen aufgeführt. Ausführungen dazu folgen nach der Tabelle.

	<b>Methode</b>	<b>Nicht aggregiertes Niveau</b>	<b>Aggregiertes Niveau</b>
Forschungsfrage 1: Feststellung SGM	Bivariate Korrelation	Ja	Ja
	t-Test für abhängige Stichproben	Ja	Ja
	Deskriptive Auswertung	Ja	Nein
Forschungsfrage 2: Ausprägungen SGM	Deskriptive Auswertung	Ja	Nein
Forschungsfrage 3: Unterschiede im SGM	t-Test für unabhängige Stichproben	Ja	Nein
Forschungsfrage 4: Einflussfaktoren auf SGM	Multiple Regressionsanalyse	Nein	Ja
Forschungsfrage 5: SGM und Wohlbefinden	t-Test für unabhängige Stichproben	Nein	Ja
	Bivariate Korrelation	Nein	Ja

Tabelle 20: Eingesetzte statistische Verfahren und Aggregationsniveau von SGM/Verhalten im Überblick

### **Datenaufbereitung und Aggregation**

Um die Auswertungen vornehmen zu können, mussten in einem ersten Schritt die aus der Befragung resultierten Daten aufbereitet werden. Mit den Werten zum subjektiv genügenden Mass und zum Verhalten erfolgten pro Verhaltensweise folgende Aufbereitungen:

- *SGM-Wert*: Die Alternativantwort zum subjektiv genügenden Mass (möchte ich nicht nutzen; brauche ich nicht zu nutzen/nicht relevant für das Wohlbefinden) wurde mit 0 codiert (Null-Anspruch) und mit der gegebenen Antwort auf die Frage zum subjektiv genügenden Mass abgeglichen. Logischerweise musste, wenn bei der SGM-Frage eine Zahl angegeben wurde, bei der Alternativantwort ein fehlender Wert sein. Wurde hingegen die Alternativantwort gewählt, sollte bei der SGM-Frage keine Zahl oder allenfalls eine 0 stehen. Bei einigen wenigen Fällen, war die Antwort unlogisch – diese wurde entsprechend mit einem speziellen "Missing Value" codiert und nicht in die Auswertung einbezogen. Schlussendlich wurde eine neue Variable für den SGM-Wert berechnet, welche beide Teile zur Erhebung des subjektiv genügenden Masses zu einem Wert zusammenführte.
- *Differenz SGM / Verhalten*: Für jede Verhaltensweise wurde ein Differenzwert von subjektiv genügendem Mass und Verhalten berechnet.
- *Prozentuale Abweichung SGM von Verhalten*: Für jede Verhaltensweise und pro Person wurde ein prozentualer Abweichungswert des subjektiv genügenden Masses vom Verhalten berechnet. Das Verhalten entsprach dabei 100%. Zusätzlich wurde daraus

eine Variable mit Kategorien gebildet (kein Anspruch; SGM 80%-99% unter Verhalten; SGM 60-79% unter Verhalten; SGM 40-59% unter Verhalten; SGM 20-39% unter Verhalten; SGM 1-19% unter Verhalten; SGM gleich Verhalten; SGM über Verhalten).

- *Kategorien für SGM:* Damit die einzelnen SGM-Werte aggregiert werden konnten, wurden die SGM-Werte pro Verhaltensweise in Kategorien von 1-5 umgewandelt. Hierfür wurde jede Verteilung analysiert und folgendes Schema angewendet: 0-Werte (kein Anspruch) erhielten den Wert 1. Alle Extremwerte über einem definierten, aus der grafischen Verteilung resultierendem Wert, erhielten den Wert 5. Dieser stellt einen "sehr grossen Anspruch" dar. Die restlichen Daten wurden drei Ausprägungsgrössen zugeteilt, welche einen "kleinen Anspruch" (Wert 2), einen mittleren Anspruch (Wert 3) und einen grossen Anspruch (Wert 4) darstellen. Der individuelle Wert in dieser Skala ist somit immer auf die Gesamtstichprobe bezogen und nicht absolut zu verstehen. Es besteht also jeweils ein hoher oder tiefer Anspruch an etwas im Vergleich zur restlichen Population. Zu beachten ist auch, dass die Ausprägungen zwischen den subjektiv genügenden Massen bezüglich der ökologischen Relevanz nicht vergleichbar sind.<sup>70</sup> Möglich ist jedoch die Aussage, dass je tiefer die Gesamtausprägung ist, desto tiefer ist das subjektiv genügende Mass im Vergleich zur restlichen Stichprobenpopulation, und umgekehrt. Die damit verbundene Ökobilanzierung (Umweltbelastung eines (umgesetzten) SGM) steht nicht im Vordergrund. Gemäss den Forschungsfragen ist in erster Linie das subjektiv genügende Mass, also die Relevanz einer Verhaltensweise für das Wohlbefinden, unabhängig von der ökologischen Relevanz, von Interesse.
- *Kategorien für das Verhalten:* Die einzelnen Verhaltensausrprägungen wurden analog in Kategorien von 1-5 eingeteilt. Der Wert 1 bedeutet hier "keine Ausprägung des Verhaltens"<sup>71</sup>, der Wert 2 "tiefe Ausprägung des Verhaltens", der Wert 3 "mittlere Ausprägung des Verhaltens", der Wert 4 "hohe Ausprägung des Verhaltens" und der Wert 5 "sehr hohe Ausprägung des Verhaltens". Auch hier steht der individuelle Wert immer in Bezug zur restlichen Stichprobenpopulation.

Über alle Verhaltensweisen erfolgten dann folgende Aggregationen zum subjektiv genügenden Mass und zum Verhalten:

- *Aggregierter Wert SGM:* Aus den kategorisierten SGM (siehe oben) wurde für jede Person ein arithmetische Mittel gebildet über alle Verhaltensweisen und über alle Verhaltensweisen pro Verhaltensbereich (ausser Freizeit und Unterhaltung, wo nur ein subjektiv genügendes Mass erhoben wurde). Jede Person hatte somit einen Gesamtwert für das SGM und jeweils einen SGM-Wert für die Bereiche "Wohnen: Strom", "Wohnen: Wärme", "Mobilität", "Ernährung" und "Bekleidung". Die Güte dieser Masse wurde mittels Reliabilität<sup>72</sup> überprüft: Betrachtet man alle kategorisierte

<sup>70</sup> So ist beispielsweise eine Flugreise ökologisch relevanter als der Kauf von Kleidungsstücken.

<sup>71</sup> kein Besitz/keine Nutzung oder Ausführung

<sup>72</sup> Cronbachs Alpha bezeichnet die durchschnittliche Korrelation zwischen den Items. Ein Werte von höher als 0.8 wird als gut, Werte ab 0.6 als akzeptabel bezeichnet. Quelle: Lehrinheit Itemanalyse/Skalenanalyse/Faktorenanalyse, BFH/FHS/ZHAW, Prof. Dr. Jürg Schwarz, Oktober 2012

SGM als eine Skala, erhält man ein gutes Cronbachs Alpha von 0.75. Für die Teilbereiche ist die Reliabilität für die Bereiche "Wohnen: Strom" und "Wohnen: Wärme" akzeptabel (0.67; 0.61), für die restlichen Bereiche sind die Werte nur knapp akzeptabel und liegen zwischen 0.5-0.6. Dies kann damit zusammenhängen, dass die Verhaltensweise recht vielfältig sind innerhalb der Verhaltensbereiche. Bildet man Unterkategorien (z.B. Flugreisen) verbessert sich das Cronbachs Alpha in der Regel etwas. Da diese Verbesserungen jedoch nicht sehr gross sind und eine inhaltliche Zusammenfassung zweckmässig scheint, wurden die aggregierten Masse belassen.

- *Aggregierter Werte Verhalten*: Analog zum subjektiv genügenden Mass wurde auch aus den kategorisierten Ausprägungen des Verhaltens ein Gesamtmittelwert gebildet sowie ein Mittelwert pro Verhaltensbereich. Auch hier zeigt sich, dass die Reliabilität über alle Verhaltensbereiche besser ist als die Reliabilität der Verhaltensbereiche.

Die Skalen zu den psychologischen Einflussfaktoren Materialismus, soziale Vergleichsneigung, Genussfähigkeit, Achtsamkeit, Wertschätzung und Selbstakzeptanz sowie zum subjektiven Wohlbefinden wurden auf ihre Qualität geprüft. Hierfür wurden die Verteilung der Antworten, die Itemtrennschärfen und die Reliabilität analysiert:

- *Missings*: Insgesamt hat es bei allen Items der Skalen sehr wenige Missings. Es entstanden maximal 10 fehlende Werte bei einem einzelnen Item.
- *Range*: Bei allen Skalen wurde jeweils die ganze Skalenbreite genutzt.
- *Varianz*: Es besteht bei allen Skalen genügend Varianz für statistische Auswertungen, dies auch bei den Summenskalen<sup>73</sup>.
- *Verteilung*: Bei den Skalen zu Materialismus, sozialer Vergleichsneigung, Genussfähigkeit, Wertschätzung und subjektivem Wohlbefinden haben jeweils die meisten Items schiefe Verteilungen. Bei den Skalen zur Selbstakzeptanz und zur Achtsamkeit sind die meisten Items annähernd normalverteilt. Die Summenskalen weichen – mit Ausnahme der Skalen zur Selbstakzeptanz und zum subjektiven Wohlbefinden – jedoch nicht signifikant von einer Normalverteilung ab.<sup>74</sup>
- *Reliabilität*: Die Reliabilität ist wie auch schon im quantitativen Pretest bei allen Skalen gut bis sehr gut. Cronbachs Alpha sind 0.71 (Materialismus), 0.82 (soziale Vergleichsneigung), 0.94 (Genussfähigkeit), 0.87 (Achtsamkeit), 0.94 (Wertschätzung), 0.83 (Selbstakzeptanz), 0.89 (kognitives Wohlbefinden) und 0.86 (affektives Wohlbefinden).
- *Itemtrennschärfe*: Die Itemtrennschärfen sind akzeptabel<sup>75</sup> bis sehr gut. Bei der Skala zu Materialismus und zur sozialen Vergleichsneigung liegt jeweils ein Item knapp unter 0.3. Da es sich bei den vorliegenden Skalen um bestehende Skalen handelt und ein Ausschluss der jeweiligen Items nur sehr geringfügige Verbesserungen in der Re-

<sup>73</sup> Die Bildung der Summenskalen erfolge nach Instruktionen der Autor/innen der Skalen.

<sup>74</sup> Kolmogorow-Smirnow-Test

<sup>75</sup> Einzelne Items mit nur knapp genügender Trennschärfe bei Materialismus und sozialer Vergleichsneigung.



liabilität erzielen, wurde bei den Skalen keine Anpassung vorgenommen. Die neue Achtsamkeitsskala wies ebenfalls gute Werte auf.

- *Vergleich zu vorhandenen Studien:* Wo Vergleiche zu anderen Studien gezogen werden konnten, zeigte sich wie im quantitativen Pretest, dass die Kennwerte (Reliabilität, deskriptive Werte) vergleichbar waren (vgl. auch Tabelle 17 im Kapitel 4.5).

#### *Auswertungen zur Forschungsfrage 1*

Zur Beantwortung der Forschungsfrage 1 ("Lässt sich das subjektiv genügende Mass für die suffizienzrelevanten Verhaltensweisen empirisch feststellen?") wurden folgende Kriterien als wichtig erachtet: Das subjektiv genügende Mass sollte sich vom Verhalten unterscheiden, jedoch auch in einem Zusammenhang zu diesem stehen. Um diese zu prüfen, wurden drei Auswertungen vorgenommen, aufgrund derer eine Aussage darüber gemacht werden kann, wie das subjektiv genügende Mass und das Verhaltens miteinander im Zusammenhang stehen resp. wie sie sich voneinander unterscheiden:

- Bivariate Korrelation des subjektiv genügenden Masses mit dem Verhalten.
- Mittelwertsunterschiede zwischen dem subjektiv genügenden Mass und dem Verhalten. Hierfür wurden t-Tests für abhängige Stichproben durchgeführt.
- Die deskriptive Ausprägung des subjektiv genügenden Masses im Vergleich zum Verhalten.

#### *Auswertungen zur Forschungsfrage 2*

Für die Beantwortung der Forschungsfrage 2 ("Welche Ausprägung hat das subjektiv genügende Mass bezüglich der für Suffizienz relevanten Verhaltenskategorien?") wurden deskriptive Auswertungen vorgenommen und hierfür pro Verhaltensweise die Mittelwerte des subjektiv genügenden Masses, des Verhaltens und der individuellen Differenz dargestellt. Der durchschnittliche Differenzwert wurde aus den individuellen Differenzwerten berechnet. Berechnet wurden auch die mittleren Abweichungen des subjektiv genügenden Masses vom Verhalten in Prozent.

#### *Auswertungen zur Forschungsfrage 3*

Für die Beantwortung der dritten Forschungsfrage ("Inwiefern unterscheiden sich Personen mit unterschiedlichen Lebensumständen (Einkommen) und unterschiedlicher Soziodemographie (Alter, Geschlecht, Bildung) in der Ausprägung des subjektiv genügenden Masses?") wurden Mittelwertsunterschiede in der Ausprägung des subjektiv genügenden Masses für folgende Gruppen berechnet: Geschlecht (weiblich vs. männlich), Alter (15-34 Jahre vs. 35-54 Jahre vs. 55-74 Jahre), Bildung (keine Abschluss/obligatorische Schule vs. Sekundarstufe 2 vs. Tertiärstufe), Einkommen (bis 30'000 CHF vs. 30'001-60'000 vs. über 60'001), Kinder (ja vs. nein) und Haushaltsgrösse (1-Person vs. 2-Personen vs. 3-Personen und mehr). Hierfür wurden t-Tests für unabhängige Stichproben eingesetzt.

#### *Auswertungen zur Forschungsfrage 4*

Um den Einfluss der psychologischen Faktoren auf das subjektiv genügende Mass zu prüfen, wurden multiple Regressionsanalysen gerechnet. Dabei wurden die Summenwerte der Skalen zur Messung der psychologischen Einflussfaktoren als unabhängige Variablen und die aggregierten Masse des subjektiv genügenden Masses als abhängige Variablen einbezogen. Geprüft wurden neben den Gütemassen zur Prüfung des Modells (R-Quadrat, F-Statistik, t-Wert, Beta-Wert) auch allfällige Verletzungen der Prämissen des Regressionsmodells (Backhaus, Erichson, Plinke & Weiber, 2005), nämlich die Nichtlinearität (grafisch), die Heteroskedastizität (visuelle Inspektion der Residuen), die Autokorrelation (Durbin-Watson-Test) und die Multikollinearität (Toleranzwerte und VIF-Werte, Korrelationen und Partialkorrelationen der unabhängigen Variablen).

#### *Auswertungen zur Forschungsfrage 5*

Die Beantwortung der fünften Forschungsfrage zum Zusammenhang von subjektiv genügenden Mass und subjektivem Wohlbefinden erfolgte via Prüfung von Mittelwertsunterschieden im subjektiven Wohlbefinden zwischen Personen mit unterschiedlich tiefem resp. hohem subjektiv genügenden Mass. Zusätzlich wurden auch Korrelationen zwischen dem subjektiv genügenden Mass und dem Wohlbefinden gerechnet. Dabei wurde jeweils das aggregierte subjektiv genügende Mass einbezogen (Gesamtwert und aggregierte Werte pro Verhaltensbereich).

#### *Begrifflichkeiten*

Bei der Darstellung der Ergebnisse wird jeweils für die Verhaltensweise eine Kurzform gewählt, wie beispielsweise "WS1:Computernutzung" für die Verhaltensweise "Computernutzung pro Woche in Stunden" im Verhaltensbereich "Wohnen: Strom" (vgl. Tabelle 21). Die Einheiten und Referenzzeiträume werden nicht in allen Darstellungen aufgeführt.

Verhaltensbereich	Verhaltensweise: Verhaltensausprägung / SGM	Einheit / Referenzzeitraum
Wohnen: Strom	WS1: Computernutzung	Stunden pro Woche
	WS2: Handynutzung	Minuten pro Tag
	WS3: TV-Nutzung	Stunden pro Woche
	WS4a: IKT-Geräte gross	Anzahl TV-Geräte, Drucker/Kopierer
	WS4b: IKT-Geräte klein	Anzahl Musikanlagen, Mobiltelefone, Foto/Videokameras, Spielkonsolen, Computer/Tablets/Laptops
Wohnen: Wärme	WW1: Wohnfläche	Quadratmeter pro Kopf
	WW2: Zimmer	Anzahl pro Haushalt
	WW3: Schlafz. Temp.	Grad Celcius
	WW4: Wohnz. Temp.	Grad Celcius
	WW5: Dauer Dusche	Minuten
	WW6: Anzahl Dusche	Male pro Woche
Mobilität	M1: öV-Nutzung	Stunden pro Woche
	M2: MIV-Nutzung	Stunden pro Woche
	M3: Kurzstrecke	Flüge (Hin und Zurück = 1 Mal) innerhalb von drei Jahren
	M4: Mittelstrecke	Flüge (Hin und Zurück = 1 Mal) innerhalb von drei Jahren
	M5: Langstrecke	Flüge (Hin und Zurück = 1 Mal) innerhalb von drei Jahren
	M6: Auto ausleihen	Mal pro Jahr
	M7: Auto verleihen	Mal pro Jahr
Ernährung	E1: Alkohol	Deziliter alkoholischer Getränke pro Woche
	E2: Schokolade	Mal pro Woche
	E3: Milchprodukte	Mal pro Woche
	E4: Eier	Mal pro Woche
	E5: Fleisch/Fisch	Mal pro Woche
Freizeit	FU1: Ausgehen	Mal pro Monat
Bekleidung	B1: Kleiderkauf	Stücke pro Jahr
	B2: Schuhe reparieren	Mal pro Jahr

Tabelle 21: Verwendete Begrifflichkeiten bei der Darstellung der Ergebnisse

## 5 ERGEBNISSE

Die Ergebnisse sind nach einem hierarchischen Prinzip gegliedert, von generelleren zu spezifischeren Auswertungen. Die Beantwortung der Forschungsfragen erfolgt dann unter Einbezug aller notwendigen Ergebnissen in der Diskussion (Kapitel 6).

Zuerst werden die Ausprägungen des subjektiv genügenden Masses, des Verhaltens und der Differenzen anhand von deskriptiven Kennzahlen dargestellt (Kapitel 5.1). Anschließend werden Unterschiede und Verhältnisse zwischen Verhalten und subjektiv genügendem Mass im Detail betrachtet (Kapitel 5.2). Im Kapitel 5.3 werden die Unterschiede im subjektiv genügenden Mass zwischen verschiedenen Personengruppen präsentiert. Korrelationen zwischen dem subjektiv genügenden Mass und dem Verhalten sind im Kapitel 5.4, die Einflussfaktoren auf das subjektiv genügende Mass in Kapitel 5.5 dargestellt. Im letzten Kapitel 5.6 werden Auswertungen zum Zusammenhang zwischen subjektiv genügendem Mass und dem Wohlbefinden präsentiert.

### 5.1 Ausprägungen des subjektiv genügenden Masses

Nachstehend werden für alle Verhaltensweisen (gruppiert nach Verhaltensbereich) die deskriptiven Kennwerte für das Verhalten, das subjektiv genügende Mass sowie deren Differenz dargestellt (Stichprobengrößen, Mittelwert, Standardabweichung, Median, Spannweite, Kurtosis und Schiefe). Ausgewiesen werden auch die mittleren Abweichungen des subjektiv genügenden Masses vom Verhalten in Prozent.<sup>76</sup>

Zu beachten ist bei allen Verhaltensweisen, dass der durchschnittliche Differenzwert zwischen Verhalten und subjektiv genügendem Mass nicht immer exakt der Differenz der dargestellten durchschnittlichen Werte des Verhaltens und des subjektiv genügenden Masses entspricht. Der Grund liegt darin, dass der durchschnittliche Differenzwert aus den individuellen Differenzwerten berechnet wurde, welcher nur für diejenigen Personen vorlag, welche sowohl zum Verhalten wie auch zum subjektiv genügenden Mass eine Angabe machten. Die Stichprobengrößen variieren aus dem gleichen Grund zwischen den Kennwerten.

#### 5.1.1 Wohnen: Strom

In der Tabelle 22 sind die deskriptiven Kennwerte von subjektiv genügendem Mass, Verhalten und Differenzen im Verhaltensbereich "Wohnen: Strom" abgebildet.

Aus den Daten ist ersichtlich, dass bei den meisten Verhaltensweisen eine grosse Spannweite und auch eine starke Streuung vorliegen mit hohen Werten bei der Standardabweichung. Die Kennzahlen zur Schiefe und Kurtosis zeigen ausserdem, dass die

---

<sup>76</sup> Zur Erinnerung: Für jede Verhaltensweise und pro Person wurde ein prozentualer Abweichungswert des subjektiv genügenden Masses vom Verhalten berechnet. Das Verhalten entsprach dabei 100%.

Verteilungen oft von einer Normalverteilung abweichen. Häufig sind die Antworten zum Verhalten und insbesondere diejenigen zum subjektiv genügenden Mass rechtsschief verteilt, d.h. es gibt eine Häufung hin zu niedrigen Werten und Null.

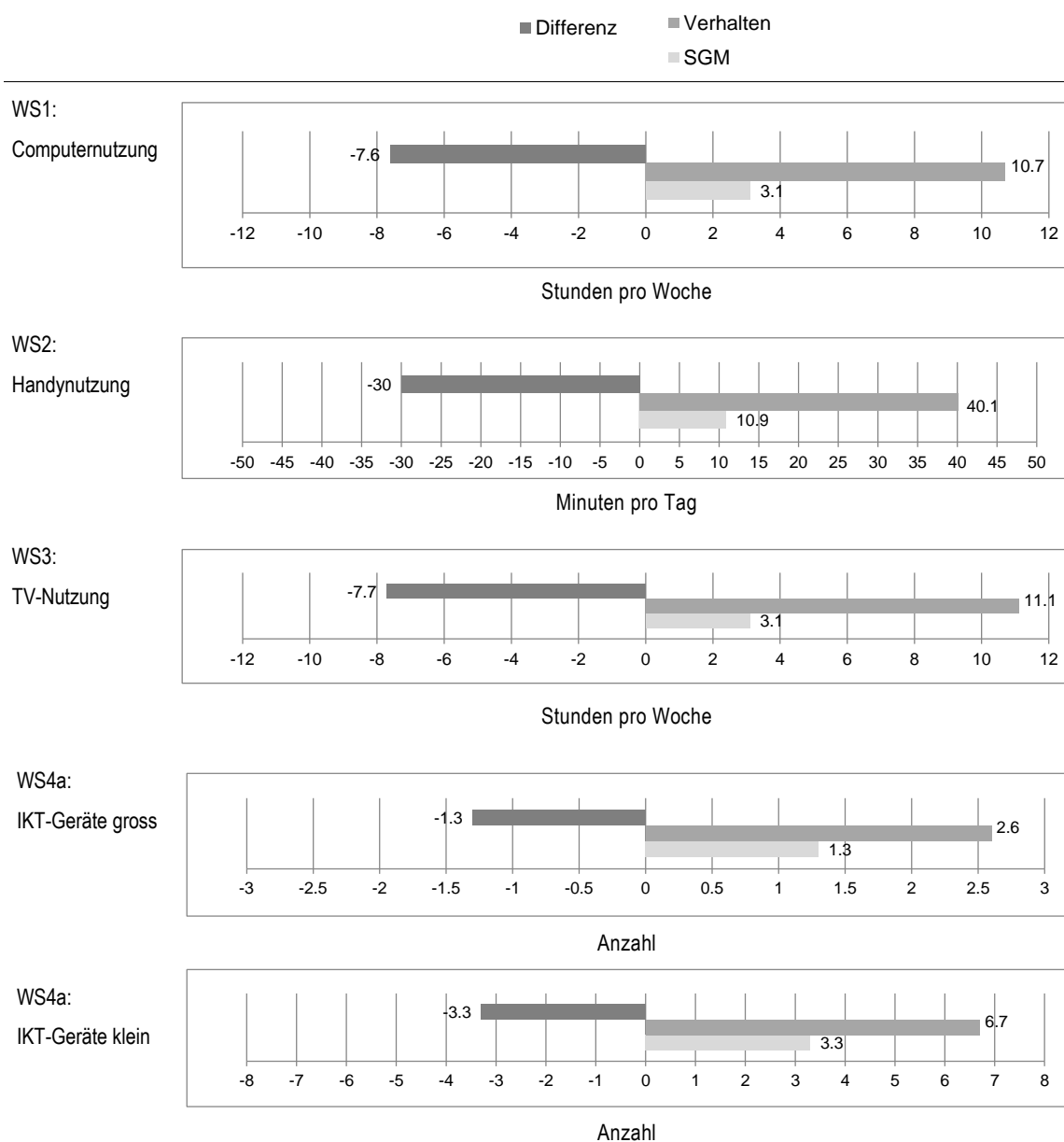
		N	M	Median	SD	Spannweite	Schiefe	Kurtosis
WS1: Computernutzung	Verhalten	416	10.70	8.00	9.46	0-60	1.88	4.5
	SGM	388	3.05	1.00	4.75	0-30	2.58	8.51
	Differenz	384	-7.58	-5.00	7.80	-50-29	-1.88	7.85
WS2: Handynutzung	Verhalten	405	40.05	20.00	47.92	0-350	2.53	9.74
	SGM	395	10.83	0.00	22.96	0-180	4.03	20.56
	Differenz	383	-29.96	-15.00	37.74	-290-5	-2.49	9.73
WS3: TV-Nutzung	Verhalten	417	11.14	10.00	9.65	0-80	1.87	7.05
	SGM	390	3.07	0.00	5.24	0-30	2.64	8.92
	Differenz	387	-7.74	-6.00	7.44	-80-4	-3.07	22.71
WS4a: IKT-Geräte gross	Verhalten	411	2.59	2.00	1.12	0-7	1.05	1.76
	SGM	360	1.31	1.00	0.98	0-5	0.26	-0.47
	Differenz	355	-1.27	-1.00	1.21	-7-2	-0.96	1.41
WS4b: IKT-Geräte klein	Verhalten	377	6.66	6.00	2.91	2-19	1.18	1.68
	SGM	346	3.30	3.00	2.13	0-18	1.66	8.61
	Differenz	313	-3.31	-3.00	2.61	-13-5	-0.97	1.36

Tabelle 22: Deskriptive Kennwerte von SGM, Verhalten und Differenz im Verhaltensbereich "Wohnen: Strom"

In der Figur 7 sind die Mittelwerte von Verhalten, subjektiv genügendem Mass und deren Differenz zur Illustration zusätzlich grafisch abgebildet.

Pro Woche werden durchschnittlich 10.7 Stunden ein Computer, Laptop oder Tablet für private Zwecke verwendet und im Durchschnitt 11.1 Stunden ferngesehen. Das Handy wird durchschnittlich 40 Minuten pro Tag für Privates (SMS, surfen etc.) verwendet. Im Haushalt verfügen die Personen über rund 2.6 grössere IKT-Geräte (Drucker/Kopierer, TV-Geräte) und persönlich besitzen sie durchschnittlich 6.7 kleinere IKT-Geräte (Musikanlage/n, Mobiltelefon/e, Foto/Videokamera/s, Spielkonsole/n, Computer/Laptop/Tablet).

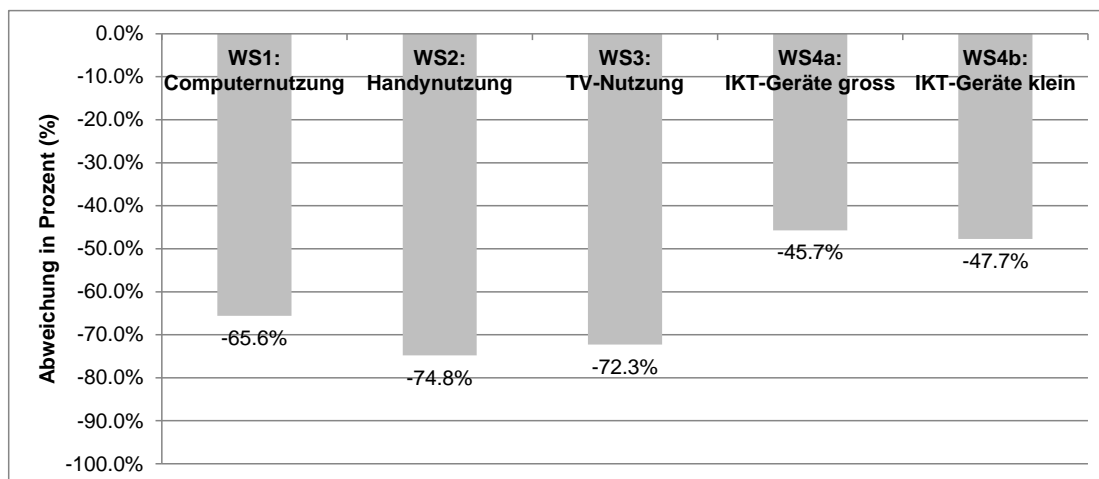
Das subjektiv genügende Mass liegt bei allen Verhaltensweisen unter dem Verhalten, wobei die absolute Differenz insbesondere bei der Computernutzung und bei der Handynutzung sowie beim Fernsehen relativ gross ist. Sowohl bei der Computernutzung wie auch beim Fernsehen liegt das subjektiv genügende Mass im Durchschnitt bei rund drei Stunden pro Woche. Die durchschnittliche Differenz beträgt etwa minus sieben Stunden. Bei der Handynutzung liegt das subjektiv genügende Mass bei knapp 11 Minuten pro Tag und rund eine halbe Stunde unter dem aktuellen Verhalten. Diese starken Differenzen liegen auch daran, dass bei diesen Verhaltensweisen jeweils rund 40% bis 50% der Personen angegeben haben, dass sie diese Verhaltensweisen nicht möchten oder brauchen oder dass sie gar keine Relevanz für das Wohlbefinden haben. Was die IKT-Geräte betrifft, liegt das subjektiv genügende Mass bei 1.3 für die grossen Geräte resp. bei 3.3 für die kleinen Geräte und im Durchschnitt 1.3 resp. 3.3 unter dem aktuellen Besitz.



Figur 7: Mittelwerte von Verhalten, subjektiv genügendem Mass und deren Differenz für die Verhaltensweisen im Verhaltensbereich "Wohnen: Strom"

In Figur 8 sind die durchschnittlichen individuellen Abweichungswerte des subjektiv genügenden Masses vom Verhalten in Prozent dargestellt. Die detaillierten Abweichungswerte zwischen subjektiv genügendem Mass und Verhalten sind im Anhang A-5.1 in der Tabelle 68 abgebildet.

Bei den Verhaltensweisen Computernutzung, Handynutzung und TV-Nutzung liegt das subjektiv genügende Mass im Durchschnitt zwischen 65.6% und 74.8% unter dem Verhalten. Dies ist insbesondere darauf zurückzuführen, dass ein relativ grosser Anteil der Personen gar keinen Anspruch auf diese Verhaltensweisen hat. Bei den IKT-Geräten liegt das subjektiv genügende Mass 45.7% resp. 47.7% unterhalb des aktuellen Besitzstandes.



Figur 8: Mittlere individuelle Abweichung des subjektiv genügenden Masses vom Verhalten in Prozent, für die Verhaltensweisen im Verhaltensbereich "Wohnen: Strom"

### 5.1.2 Wohnen: Wärme

In der Tabelle 23 sind die deskriptiven Kennwerte von SGM, Verhalten und Differenzen im Verhaltensbereich "Wohnen: Wärme" abgebildet.

Aus den Daten ist ersichtlich, dass insbesondere bei der Wohnfläche sowie bei den Verhaltensweisen zum Duschen eine grössere Spannweite und Streuung vorliegt. Bei der Anzahl Zimmer sowie bei den Temperaturen sind diese geringer. Die Kennzahlen zur Schiefe zeigen, dass die Verteilungen oft von einer Normalverteilung abweichen. Insbesondere bei der Wohnfläche und bei den Verhaltensweisen zum Duschen sind die Antworten rechtsschief verteilt, d.h. es gibt eine Häufung hin zu niedrigen Werte.

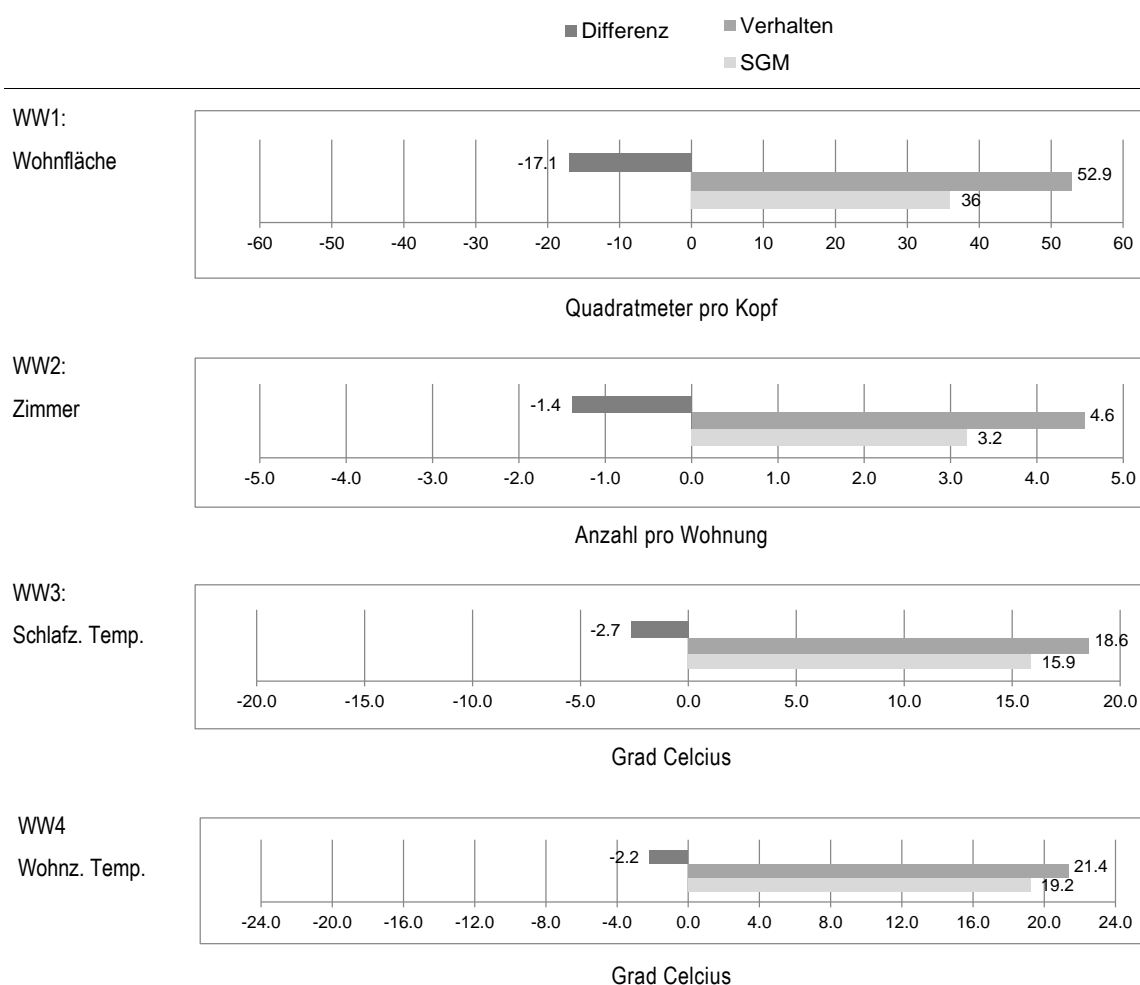
		N	M	Median	SD	Spannweite	Schiefe	Kurtosis
WW1: Wohnfläche	Verhalten	397	52.89	46.66	31.99	5-350	3.16	20.44
	SGM	343	36.04	30.00	22.72	5-200	2.92	15.50
	Differenz	342	-17.09	-12.50	19.39	-150-30	-2.70	12.47
WW2: Zimmer	Verhalten	417	4.55	4.50	1.58	1-14	1.09	4.15
	SGM	349	3.19	3.00	1.23	1-7	0.19	-0.29
	Differenz	349	-1.39	-1.00	1.48	-10-1	-1.84	5.66
WW3: Schlafz. Temp.	Verhalten	413	18.57	18.00	2.50	10-30	-0.28	2.26
	SGM	359	15.87	16.00	3.35	5-23	-0.84	0.71
	Differenz	358	-2.67	-2.00	2.76	-15-10	-0.81	3.66
WW4: Wohnz. Temp.	Verhalten	414	21.39	21.00	1.61	15-26	0.00	0.45
	SGM	359	19.21	20.00	2.42	10-30	-0.63	2.84
	Differenz	359	-2.18	-2.00	2.19	-12-5	-1.23	3.09
WW5: Dauer Dusche	Verhalten	417	8.26	7.00	6.53	2-60	4.53	29.82
	SGM	350	4.95	5.00	4.39	1-60	6.50	72.02
	Differenz	350	-3.08	-2.00	3.43	-20-14	-0.93	3.96
WW6: Anzahl Dusche	Verhalten	418	6.09	7.00	2.20	0-15	0.13	1.12
	SGM	366	4.38	4.00	2.31	0-12	0.03	-0.88
	Differenz	366	-1.66	-1.00	1.71	-10-1	-1.33	2.87

Tabelle 23: Deskriptive Kennwerte von SGM, Verhalten und Differenz im Verhaltensbereich "Wohnen: Wärme"

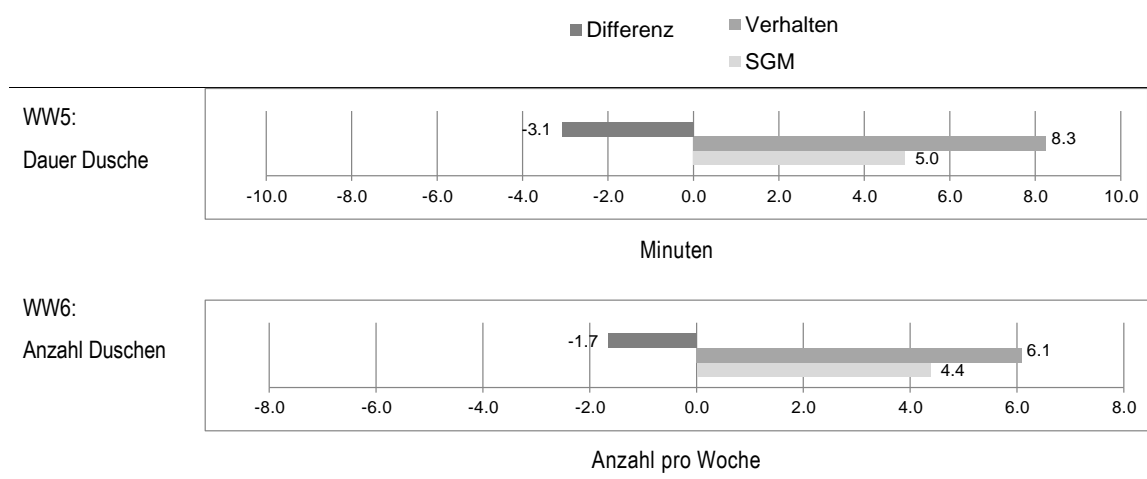
In der Figur 9 sind die Mittelwerte von Verhalten, subjektiv genügendem Mass und deren Differenz zur Illustration zusätzlich grafisch abgebildet

Im Durchschnitt werden knapp 53 Quadratmeter Wohnfläche pro Kopf beansprucht und die Haushalte, in denen die Befragten wohnen, verfügen durchschnittlich über 4.6 Zimmer. Die Schlafzimmertemperatur beträgt im Durchschnitt 18.6 Grad, die Wohnzimmer-temperatur 21.4 Grad (beides im Winter). Geduscht wird rund 8.3 Minuten und dies durchschnittlich rund sechs Mal pro Woche.

Das subjektiv genügende Mass liegt bei der Wohnfläche bei 36 Quadratmeter pro Kopf und durchschnittlich rund 17 Quadratmeter unter dem aktuellen Wert. Bei der Zimmeranzahl werden durchschnittlich 3.2 Zimmer pro Haushalt als genügend bezeichnet – die Differenz beträgt minus 1.4 Zimmer im Durchschnitt. Das subjektiv genügende Mass der Zimmertemperaturen weicht im Durchschnitt 2.7 Grad resp. 2.2 Grad von der aktuellen durchschnittlichen Temperatur ab und liegt bei 15.9 Grad (Schlafzimmer) und 19.2 Grad (Wohnzimmer). Beim Duschen liegt das subjektiv genügende Mass bei 5 Minuten (Dauer) und 4.4 Mal (pro Woche) und im Durchschnitt 3.1 Minuten resp. 1.7 Mal unter dem aktuellen Wert.



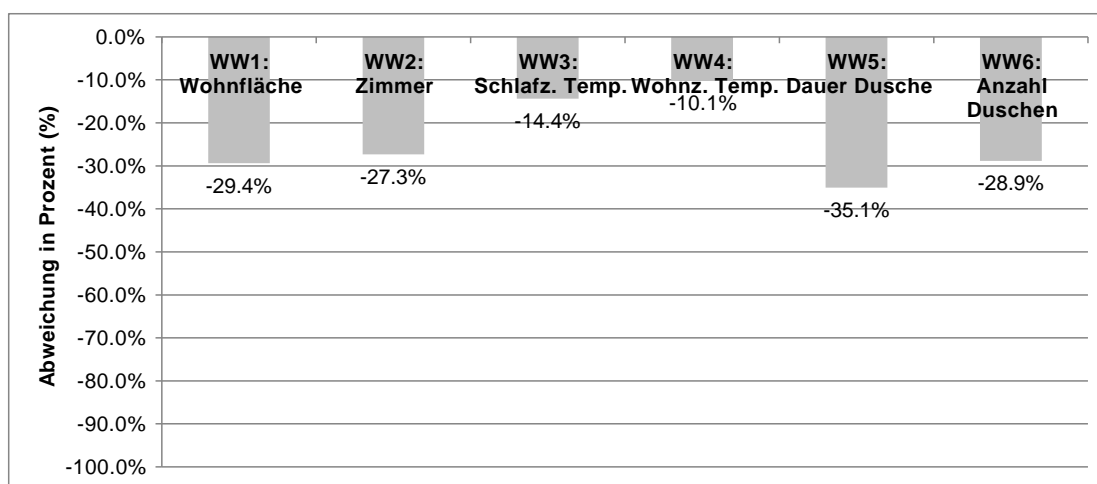




Figur 9: Mittelwerte von Verhalten, subjektiv genügendem Mass und deren Differenz für die Verhaltensweisen im Verhaltensbereich "Wohnen: Wärme"

Die durchschnittlichen individuellen Abweichungswerte des subjektiv genügenden Masses vom Verhalten für den Verhaltensbereich "Wohnen: Wärme" sind in Figur 10 abgebildet. Die detaillierten Abweichungswerte sind im Anhang A-5.1 in der Tabelle 68 abgebildet.

Bei der Wohnfläche und der Zimmeranzahl liegt das subjektiv genügende Mass im Durchschnitt knapp 30% unterhalb des aktuellen Werts, bei der Schlaf- und Wohnzimmertemperatur rund 14.4% resp. 10.1% unterhalb. Bei der Duschkdauer beträgt der Abweichungswert minus 35%, bei der Anzahl Duschen minus 29%.



Figur 10: Mittlere individuelle Abweichung des subjektiv genügenden Masses vom Verhalten in Prozent, für die Verhaltensweisen im Verhaltensbereich "Wohnen: Wärme"

### 5.1.3 Mobilität

In der Tabelle 24 sind die deskriptiven Kennwerte von SGM, Verhalten und Differenzen im Verhaltensbereich "Mobilität" abgebildet.

Aus den Daten ist ersichtlich, dass bei den meisten Verhaltensweisen eine gewisse Streuung vorliegt. Insbesondere bei den Verhaltensweisen zum Teilen sind die Spann-

breite und die Streuung hoch. Die Kennzahlen zur Schiefe und Kurtosis zeigen wiederum, dass die Verteilungen auch in diesem Verhaltensbereich oft von einer Normalverteilung abweichen. Häufig sind die Antworten zum Verhalten und insbesondere diejenigen zum subjektiv genügenden Mass rechtsschief verteilt, d.h. es gibt eine Häufung hin zu niedrigen Werten und Null. Insbesondere das Fliegen und Teilen werden im Schnitt nur selten ausgeführt, so dass das subjektiv genügende Mass in der Regel zwischen Null und dem Verhaltenswert liegt.

		N	M	Median	SD	Spannweite	Schiefe	Kurtosis
M1: öV-Nutzung	Verhalten	394	1.52	0.50	2.89	0-20	3.81	18.55
	SGM	368	0.64	0.00	1.85	0-20	5.29	39.22
	Differenz	343	-0.79	0.00	1.90	-15-8.5	-3.46	22.33
M2: MIV-Nutzung	Verhalten	398	3.15	2.00	3.27	0-18	1.74	3.20
	SGM	373	1.69	1.00	2.46	0-15	2.26	6.16
	Differenz	359	-1.34	-0.80	1.96	-15-0	-2.76	10.94
M3: Kurzstrecke	Verhalten	405	2.42	2.00	4.04	0-50	6.25	58.39
	SGM	377	1.12	0.00	3.55	0-50	9.06	108.47
	Differenz	363	-1.23	-1.00	1.64	-15-1	-2.57	13.66
M4: Mittelstrecke	Verhalten	395	0.84	0.00	1.90	0-24	6.09	60.0
	SGM	374	0.36	0.00	1.05	0-10	4.56	27.50
	Differenz	352	-0.34	0.00	0.93	-7-3	-2.04	11.11
M5: Langstrecke	Verhalten	388	0.74	0.00	1.60	0-15	4.24	25.15
	SGM	377	0.37	0.00	1.25	0-15	6.80	63.11
	Differenz	347	-0.32	0.00	0.88	-8-2	-3.62	22.02
M: Flüge Total	Verhalten	384	4.00	3.00	5.94	0-75	5.95	57.96
	SGM	355	1.87	0.00	5.27	0-75	9.07	112.45
	Differenz	326	-1.86	-1.00	2.39	-16-5	-1.85	6.84
M6: Auto ausleihen	Verhalten	379	1.61	0.00	5.64	0-55	6.44	50.40
	Verhalten*	135	2.30	0.00	7.13	0-55	5.61	36.49
	SGM	150	6.75	0.00	29.70	0-300	7.76	68.81
	Differenz	135	2.84	0.00	14.66	-14-120	6.11	42.31
M7: Auto verleihen	Verhalten	324	3.50	0.00	21.48	0-350	0.135	213.50
	Verhalten*	130	1.70	0.00	9.12	0-100	9.98	106.92
	SGM	158	4.50	0.00	26.30	0-300	9.77	105.06
	Differenz	130	3.75	0.00	25.86	-20-285	10.19	110.70

Tabelle 24: Deskriptive Kennwerte von SGM, Verhalten und Differenz im Verhaltensbereich "Mobilität".

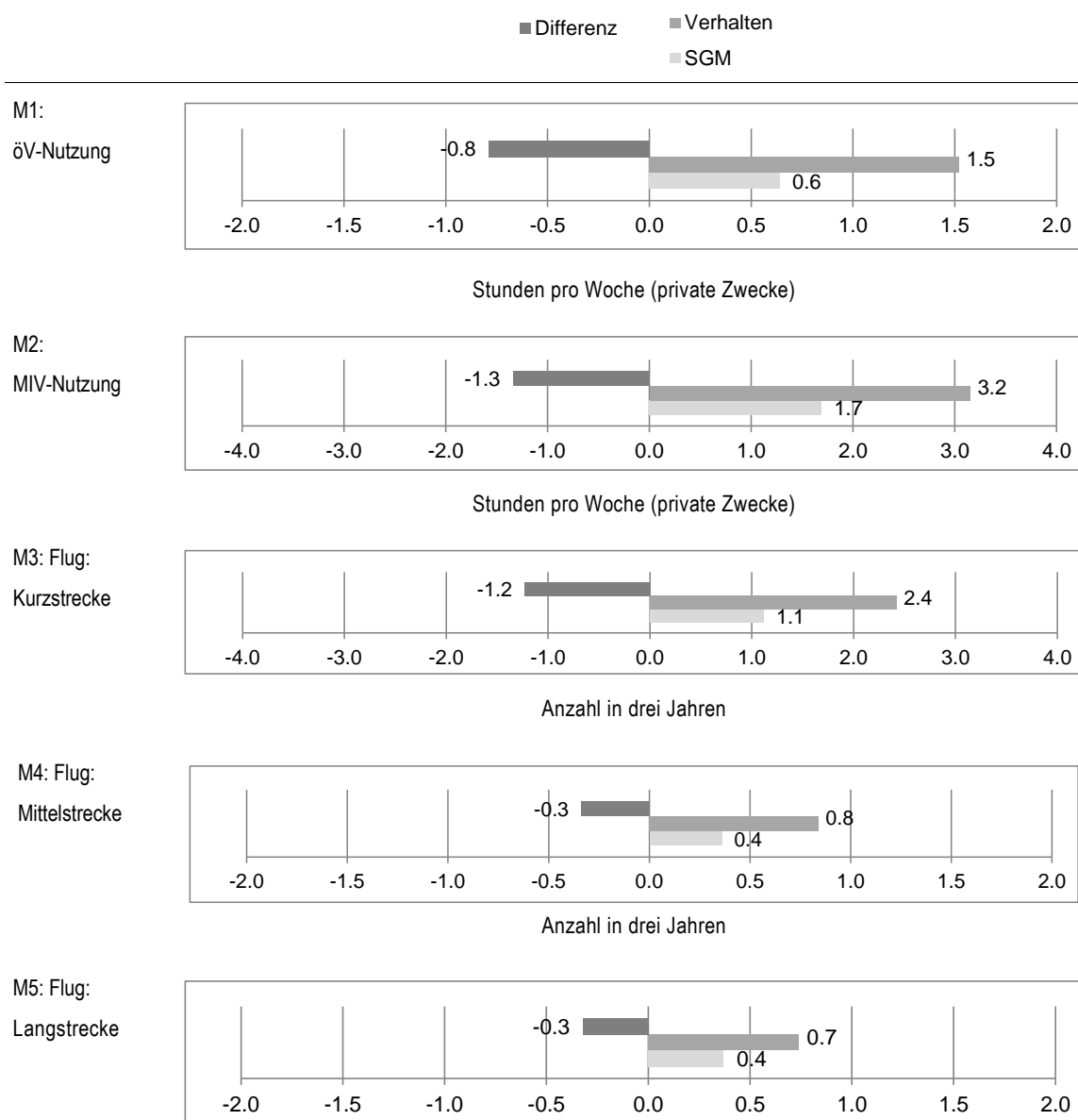
\*Verhalten = Verhalten nur von Personen, von denen auch ein SGM vorliegt.

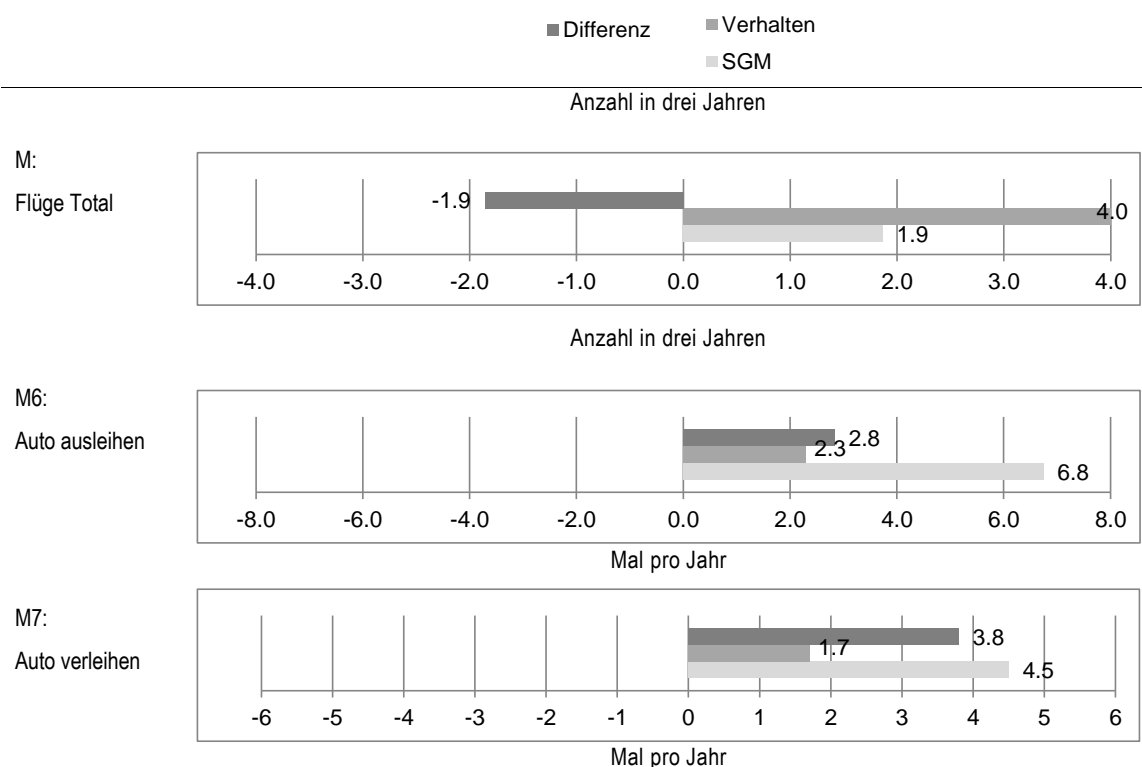
In der Figur 11 sind die Mittelwerte von Verhalten, subjektiv genügendem Mass und deren Differenz zur Illustration wiederum zusätzlich grafisch abgebildet. Die Kennwerte können wie folgt beschrieben werden:

Die durchschnittliche öV-Nutzung für private Zwecke beträgt 1.5 Stunden pro Woche und die durchschnittliche MIV-Nutzung für private Zwecke rund 3.2 Stunden pro Woche. Was das Fliegen betrifft, werden innerhalb von drei Jahren im Durchschnitt 2.4 Kurzstreckenflüge, 0.8 Mittelstreckenflüge und 0.7 Langstreckenflüge absolviert. Insgesamt wird innerhalb von drei Jahren viermal geflogen. Ein Auto wird knapp dreimal pro Jahr von je-

mand anderem ausgeliehen und selber verleiht man das eigene Auto knapp viermal pro Jahr an jemanden anderen ausserhalb des Haushalts.

Das subjektiv genügende Mass liegt bei der öV-Nutzung bei 0.6 Stunden pro Woche und 0.8 Stunden unter dem aktuellen Nutzungsverhalten. Bei der MIV-Nutzung beträgt das subjektiv genügende Mass 1.7 Stunden und die Differenz 1.3 Stunden. Das subjektiv genügende Mass bei den Flügen beträgt durchschnittlich 1.1 Kurzstreckenflüge, 0.4 Mittelstreckenflüge und 0.4 Kurzstreckenflüge. Die Differenz beträgt minus 1.2 Flüge (Kurzstrecke) resp. minus 0.3 Flüge (Mittel- und Langstrecke). Über alle Flüge gesehen beträgt das subjektiv genügende Mass rund zwei Flüge in drei Jahren. Die Differenz zum Verhalten beläuft sich auf minus zwei Flüge innerhalb dreier Jahre. Das subjektiv genügende Mass bei der Verhaltensweise "Auto ausleihen" beträgt knapp 7 Mal pro Jahr. Beim Verleihen des eigenen Autos beträgt das subjektiv genügende Mass fünf Mal pro Jahr.

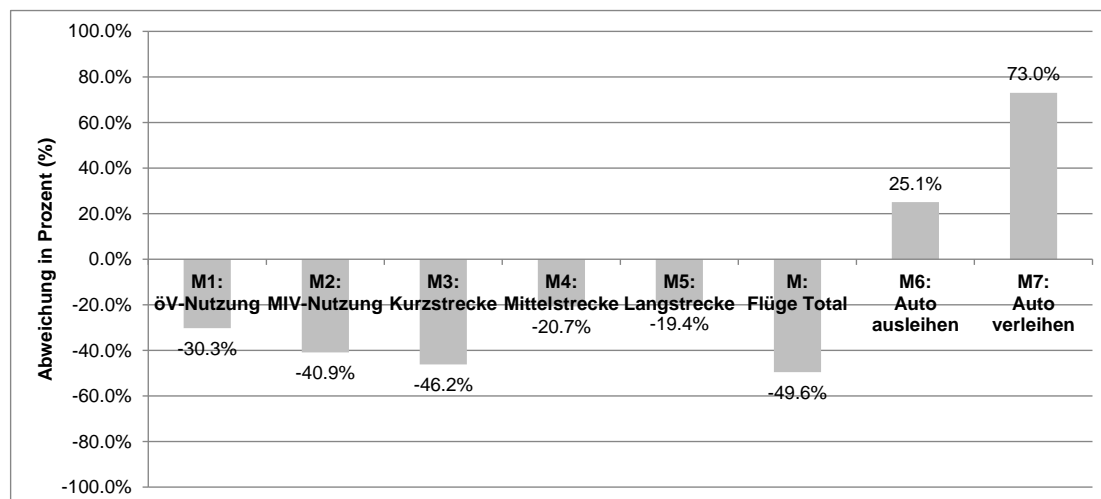




Figur 11: Mittelwerte von Verhalten, subjektiv genügendem Mass und deren Differenz für die Verhaltensweisen im Verhaltensbereich "Mobilität". M6, M7: Verhalten nur von Personen, von denen auch ein SGM vorliegt.

In Figur 12 sind die durchschnittlichen individuellen Abweichungswerte des subjektiv genügenden Masses vom Verhalten in Prozent dargestellt. Die detaillierten Abweichungswerte zwischen subjektiv genügendem Mass und Verhalten sind im Anhang A-5.1 in der Tabelle 68 abgebildet.

Bei der öV-Nutzung beträgt die durchschnittliche Abweichung des subjektiv genügenden Masses vom Verhalten minus 30.3%, bei der MIV-Nutzung minus 40.9%. Bei den Flügen liegt die Abweichung bei den Kurzstreckenflügen und auch beim Flugtotal bei fast minus 50%, bei den Mittel- und Langstreckenflügen bei rund minus 20%. Das subjektiv genügende Mass liegt beim Auto ausleihen 25.1% und beim Auto verleihen 73% über dem Verhalten. Letzterer Wert ist darum so hoch, weil ein Anteil Personen ein sehr hohes subjektiv genügendes Mass angab, welches prozentual um ein grosses Vielfaches über dem Verhalten liegt. Dies erhöhte den Durchschnittswert.



Figur 12: Mittlere individuelle Abweichung des subjektiv genügenden Masses vom Verhalten in Prozent, für die Verhaltensweisen im Verhaltensbereich "Mobilität"

#### 5.1.4 Ernährung

In der Tabelle 25 sind die deskriptiven Kennwerte von SGM, Verhalten und Differenzen im Verhaltensbereich "Ernährung" abgebildet.

Auch bei diesen Verhaltensweisen liegen relativ grosse Streuungen vor und rechtsschiefe Verteilungen beim Verhalten und beim subjektiv genügenden Mass. Beim Eier- und Fleischkonsum ist dies jedoch etwas weniger stark ausgeprägt, d.h. die Verteilungen gehen mehr in Richtung Normalverteilung.

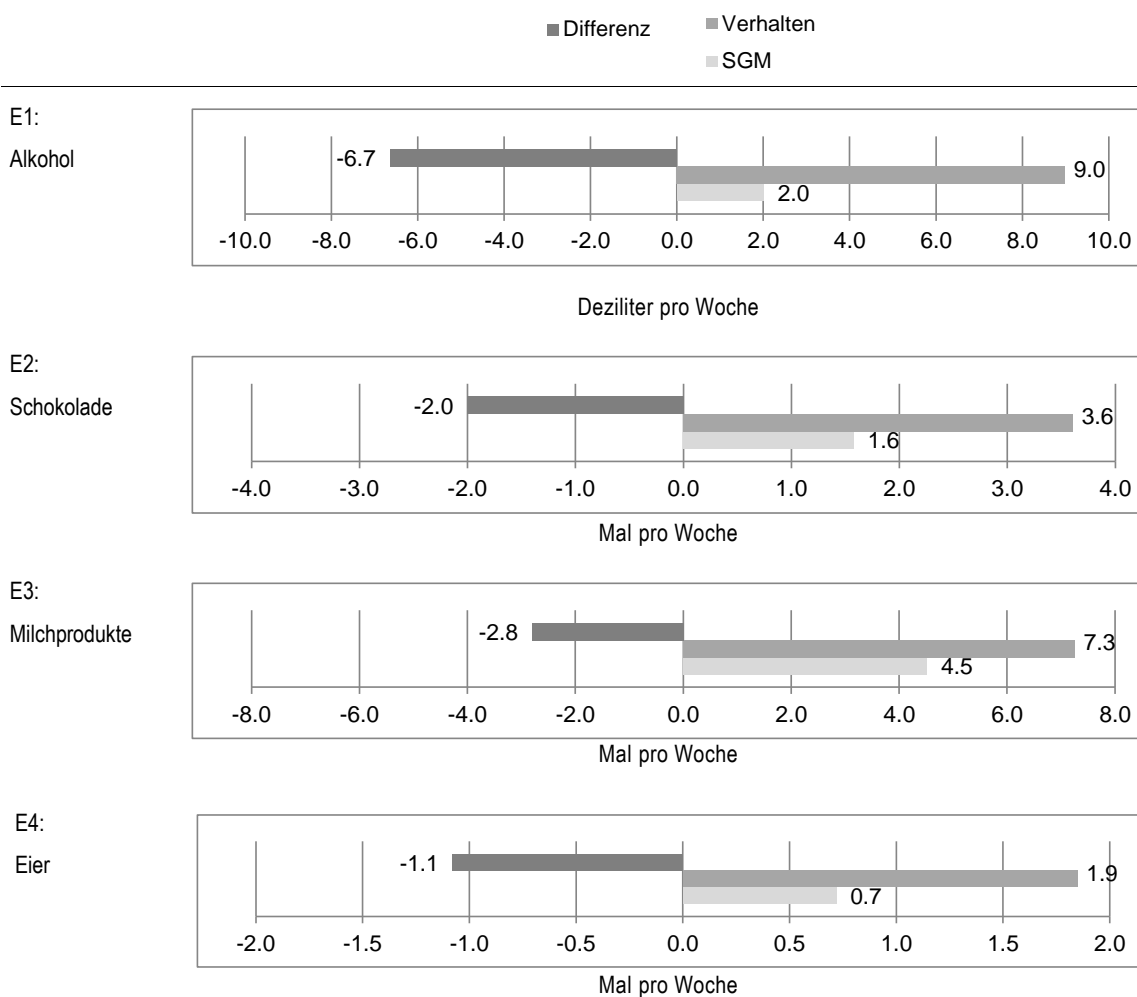
		N	M	Median	SD	Spannweite	Schiefe	Kurtosis
E1: Alkohol	Verhalten	393	8.99	5.00	14.47	0-100	3.24	12.62
	SGM	379	2.01	0.00	6.40	0-70	6.20	50.53
	Differenz	356	-6.65	-3.00	11.73	-100-4	-4.07	20.99
E2: Schokolade	Verhalten	401	3.61	3.00	3.53	0-30	3.03	16.51
	SGM	378	1.58	1.00	2.35	0-14	20.06	4.90
	Differenz	360	-2.00	-2.00	2.43	-23-1	-3.58	23.34
E3: Milchprodukte	Verhalten	412	7.26	7.00	4.14	0-35	2.20	9.53
	SGM	374	4.52	5.00	3.43	0-20	1.18	3.52
	Differenz	367	-2.80	-2.00	3.12	-35-0	-3.57	30.40
E4: Eier	Verhalten	404	1.85	1.00	1.61	0-11	1.92	5.42
	SGM	373	0.72	0.00	1.18	0-8	2.78	10.52
	Differenz	358	-1.08	-1.00	1.23	-11-1	-2.68	14.42
E5: Fleisch/Fisch	Verhalten	404	4.60	5.00	2.35	0-21	1.43	7.14
	SGM	376	2.35	2.00	2.08	0-14	1.04	1.92
	Differenz	363	-2.11	-2.00	1.76	-10-1	0.13	1.33

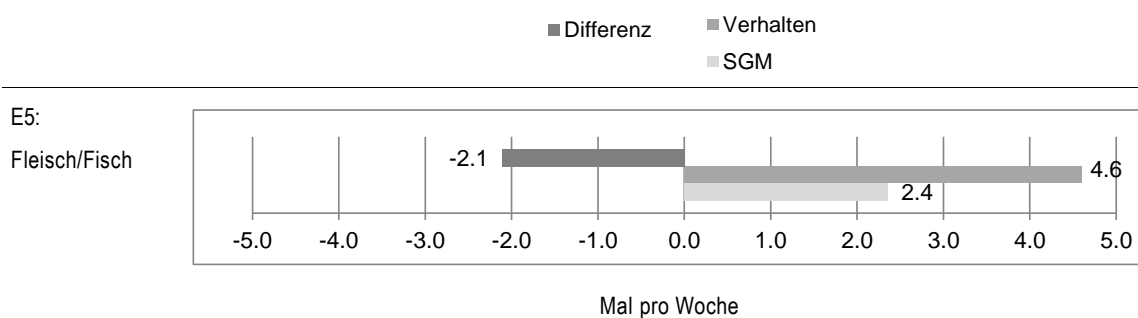
Tabelle 25: Deskriptive Kennwerte von SGM, Verhalten und Differenz im Verhaltensbereich "Ernährung"

In der Figur 13 sind die Mittelwerte von Verhalten, subjektiv genügendem Mass und deren Differenz zur Illustration zusätzlich grafisch abgebildet.

Im Durchschnitt werden pro Woche neun Deziliter alkoholische Getränke konsumiert. Schokolade wird 3.6 Mal pro Woche gegessen. Bei den tierischen Produkten liegen die Werte bei 7.3 (Milchprodukte), 1.9 (Eier) und 4.6 (Fleisch/Fisch) Mal pro Woche.

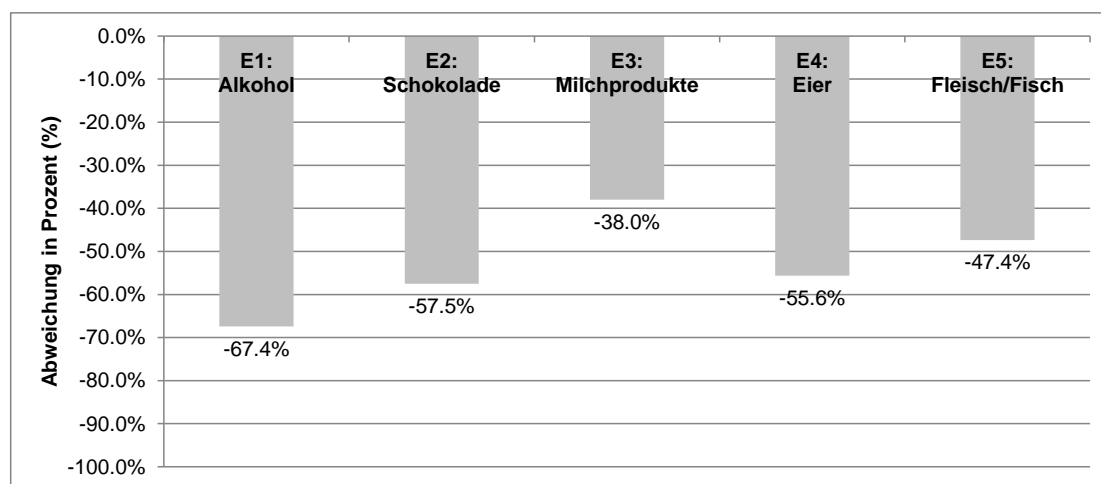
Das subjektiv genügende Mass liegt bei den alkoholischen Getränken mit 2 Dezilitern pro Woche deutlich unter dem aktuellen Verhalten. Dieser tiefe Wert und auch die hohe Differenz zwischen Verhalten und subjektiv genügendem Mass sind darauf zurückzuführen, dass 57.9% der Personen keinen Anspruch auf dieses Verhalten haben, also keine alkoholischen Getränke konsumieren möchten oder brauchen oder diese als nicht relevant für das Wohlbefinden bezeichnen (kein Anspruch, vgl. Tabelle 68 in Anhang A-5.1). Bei der Schokolade liegt das subjektiv genügende Mass bei 1.6 Mal pro Woche – die durchschnittliche Differenz liegt bei zwei Mal weniger pro Woche. Das subjektiv genügende Mass liegt bei den tierischen Produkten bei 4.5 (Milchprodukte), 0.7 (Eier) und 2.4 (Fleisch/Fisch) Mal pro Woche. Die durchschnittlichen Differenzen sind minus 2.8 (Milchprodukte), minus 1.1 (Eier) und minus 2.1 (Fleisch/Fisch) Mal pro Woche.





Figur 13: Mittelwerte von Verhalten, subjektiv genügendem Mass und deren Differenz für die Verhaltensweisen im Verhaltensbereich "Ernährung"

Die durchschnittlichen Abweichungswerte des subjektiv genügenden Masses vom Verhalten für den Verhaltensbereich "Ernährung" sind in Figur 14 abgebildet. Bei den Genussmitteln Alkohol und Schokolade liegen diese bei minus 67.4% resp. minus 57.5%. Bei den tierischen Produkten bei minus 38% (Milchprodukte), minus 55.6% (Eier) und minus 47.4% (Fleisch/Fisch). Die detaillierten Abweichungswerte zwischen subjektiv genügendem Mass und Verhalten sind im Anhang A-5.1 in der Tabelle 68 abgebildet.



Figur 14: Mittlere individuelle Abweichung des subjektiv genügenden Masses vom Verhalten in Prozent, für die Verhaltensweisen im Verhaltensbereich "Ernährung"

### 5.1.5 Freizeit und Unterhaltung

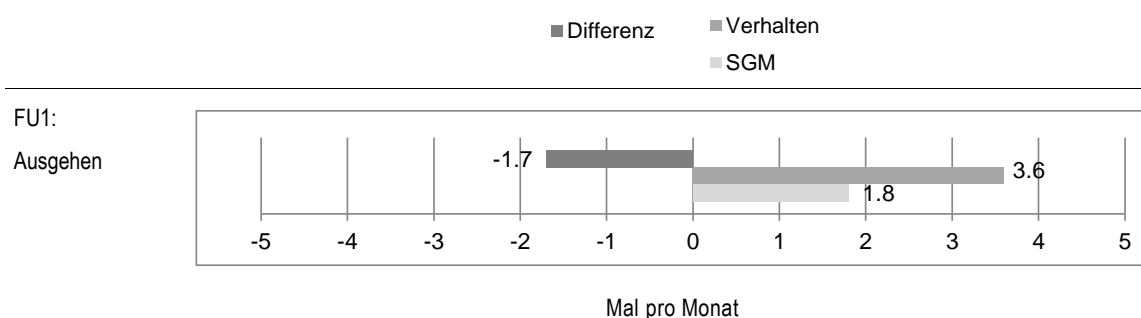
In der Tabelle 26 sind die deskriptiven Kennwerte von SGM, Verhalten und Differenzen für die Verhaltensweise "Ausgehen" im Verhaltensbereich "Freizeit und Unterhaltung" abgebildet.

Wiederum liegt eine relativ grosse Streuung vor sowie eine rechtsschiefe Verteilungen beim Verhalten und beim subjektiv genügendem Mass.

		N	M	Median	SD	Spannweite	Schiefe	Kurtosis
FU1: Ausgehen	Verhalten	400	3.62	2.00	3.90	0-30	3.13	15.03
	SGM	361	1.78	1.00	2.12	0-12	2.08	5.08
	Differenz	351	-1.73	-1.00	2.68	-30-6	-4.83	0.26

Tabelle 26: Deskriptive Kennwerte von SGM, Verhalten und Differenz im Verhaltensbereich "Freizeit und Unterhaltung"

Im Monat wird durchschnittlich 3.6 Mal "ausgegangen" (vgl. Figur 15). Das subjektiv genügend Mass liegt bei 1.7 Mal pro Monat, die durchschnittliche Differenz bei minus 1.7 Mal. Die mittlere individuelle Abweichung des subjektiv genügenden Masses vom Verhalten ist minus 46.4% (hier grafisch nicht dargestellt).



Figur 15: Mittelwerte von Verhalten, subjektiv genügendem Mass und deren Differenz für die Verhaltensweisen im Verhaltensbereich "Freizeit und Unterhaltung"

### 5.1.6 Bekleidung

In der Tabelle 27 sind die deskriptiven Kennwerte von SGM, Verhalten und Differenzen für die Verhaltensweisen im Verhaltensbereich "Bekleidung" abgebildet. Sowohl beim Kleiderkauf wie auch beim Schuhe reparieren besteht eine grosse Spannweite bei den Daten. Die Standardabweichung ist insbesondere auch beim Kleiderkauf relativ gross. Wie bei den anderen Verhaltensweisen besteht auch bei diesen Verhaltensweisen eine rechtsschiefe Verteilung und Abweichung von der Normalverteilung.

		N	M	Median	SD	Spannweite	Schiefe	Kurtosis
B1: Kleiderkauf	Verhalten	400	16.29	10.00	21.55	1-300	7.49	82.69
	SGM	370	7.66	5.00	19.02	0-300	10.77	154.28
	Differenz	351	-8.36	-5.00	11.32	-100-50	-2.98	20.92
B2: Schuhe reparieren	Verhalten	375	0.74	0.00	1.68	0-22	7.12	74.45
	Verhalten*	166	0.70	0.00	1.50	0-10	3.60	16.97
	SGM	190	0.82	0.00	1.94	0-12	3.65	14.86
	Differenz	166	0.14	0.00	1.70	-10-9	1.94	22.07

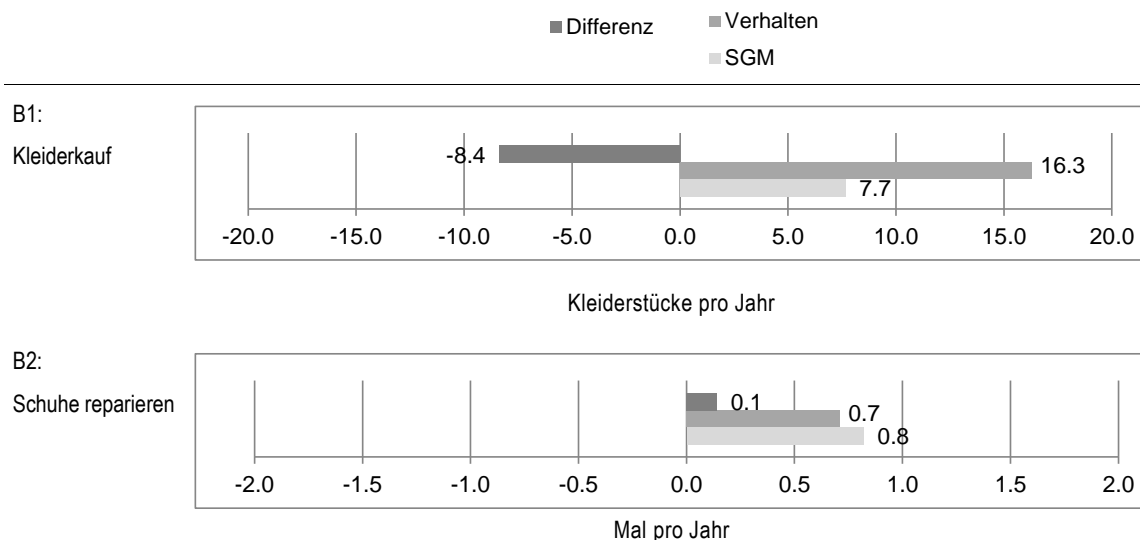
Tabelle 27: Deskriptive Kennwerte von SGM, Verhalten und Differenz im Verhaltensbereich "Bekleidung".

\*Verhalten von Personen, von denen ein SGM vorliegt

Pro Jahr werden durchschnittlich 16.3 neue Kleidungsstücke gekauft (vgl. Figur 16). Das subjektiv genügende Mass liegt bei 7.7 Kleidungsstücken und die durchschnittliche Diffe-

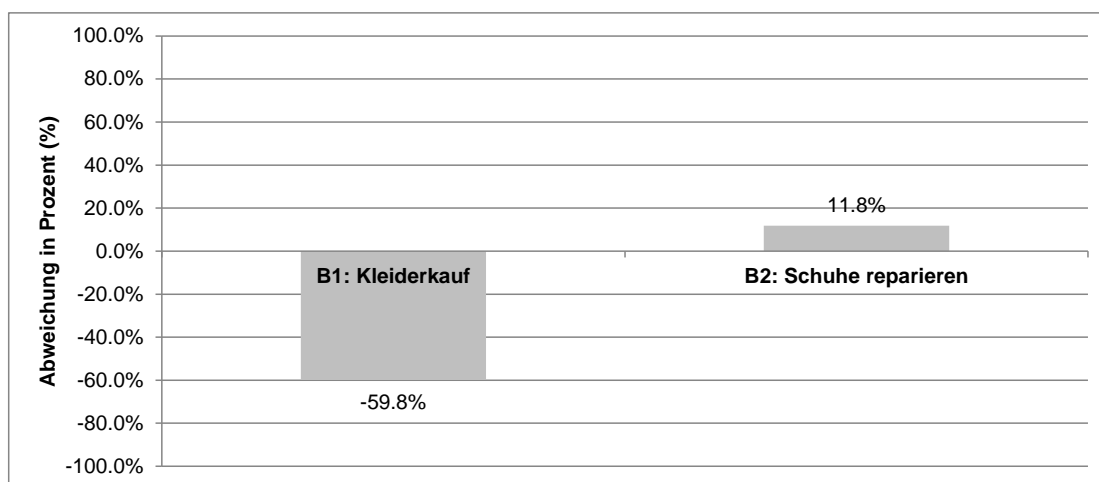


renz zwischen subjektiv genügendem Mass und Verhalten bei minus 8.4 Kleidungsstücken pro Jahr. Die Schuhe werden im Durchschnitt 0.7 Mal repariert. Das subjektiv genügende Mass liegt bei 0.8 Mal und die Differenz bei 0.1 Mal pro Jahr.



Figur 16: Mittelwerte von Verhalten, subjektiv genügendem Mass und deren Differenz für die Verhaltensweisen im Verhaltensbereich "Bekleidung". B2: Verhalten nur von Personen, von denen auch ein SGM vorliegt.

Die durchschnittlichen Abweichungswerte des subjektiv genügenden Masses vom Verhalten (vgl. Figur 17) liegen bei minus 59.8% (Kleiderkauf) resp. bei plus 11.8% (Schuhe reparieren). Die detaillierten Abweichungswerte zwischen subjektiv genügendem Mass und Verhalten sind im Anhang A-5.1 in der Tabelle 68 abgebildet.



Figur 17: Mittlere Abweichung des subjektiv genügenden Masses vom Verhalten in Prozent, für die Verhaltensweisen im Verhaltensbereich "Bekleidung"

## 5.2 Unterschiede und Verhältnisse zwischen Verhalten und subjektiv genügendem Mass

Im Kapitel 5.1 war bereits ersichtlich, dass sich das Verhalten und das subjektiv genügende Mass in den Durchschnittswerten voneinander unterscheiden. Nachfolgend wird das Ausmass der Unterschiedlichkeit von Verhalten und subjektiv genügendem Mass weiter beleuchtet, indem die Mittelwertsunterschiede statistisch geprüft und die Häufigkeit von den möglichen Ausprägungsverhältnissen ( $V = SGM$ ,  $V < SGM$ ,  $V > SGM$ ) dargestellt werden.

### 5.2.1 Mittelwertsunterschiede

Die Mittelwertsunterschiede zwischen dem Verhalten und dem subjektiv genügenden Mass wurden mit einem t-Test für abhängige Stichproben überprüft. Die schiefe Verteilung der Masse (siehe vorheriges Kapitel) ist für diese Berechnung unproblematisch, da beim t-Test für abhängige Stichproben eine Normalverteilung der Differenzen (abhängige Stichproben) nur bei kleinen Stichproben (kleiner 30) Voraussetzung ist (Bortz, 1993). Die hier vorliegenden Stichproben sind grösser.

Die Mittelwerte des subjektiv genügenden Masses und des Verhaltens unterscheiden sich bei allen Verhaltensweisen ausser bei den Verhaltensweisen "Auto verleihen" und "Schuhe reparieren" signifikant voneinander (vgl. Tabelle 28). Auch die Mittelwerte der aggregierten Masse sind signifikant unterschiedlich. Die Unterschiede sind auf dem Niveau  $p < 0.001$  signifikant, mit Ausnahme der Verhaltensweise "Auto ausleihen" ( $p = 0.03$ ). Das subjektiv genügende Mass und das Verhalten sind somit statistisch gesehen voneinander unterscheidbar.

Paarung SGM und Verhalten		Unterschied					
		N	M	SD	S-Fehl. M	t	p
Wohnen: Strom	WS1: Computernutzung	384	7.58	7.80	0.39	19.04	0.00
	WS2: Handynutzung	383	29.96	37.74	1.93	15.54	0.00
	WS3: TV-Nutzung	387	7.74	7.44	0.37	20.44	0.00
	WS4a: IKT-Geräte gross	355	7.27	1.21	0.11	34.45	0.00
	WS4b: IKT-Geräte klein	313	3.31	2.13	0.28	34.52	0.00
	Wohnen Strom: aggregiert	410	0.81	0.75	0.04	21.87	0.00
Wohnen: Wärme	WW1: Wohnfläche	343	17.09	19.39	1.04	16.33	0.00
	WW2: Zimmer	349	1.39	1.48	0.78	17.56	0.00
	WW3: Schlafz. Temp.	358	2.67	2.76	0.15	18.34	0.00
	WW4: Wohnz. Temp.	359	2.18	2.19	0.11	18.84	0.00
	WW5: Dauer Dusche	350	3.08	3.43	0.18	16.8	0.00
	WW6: Anzahl Dusche	366	1.66	1.71	0.89	18.66	0.00
	Wohnen Wärme: aggregiert	377	0.22	0.43	0.02	10.19	0.00

Paarung SGM und Verhalten		Unterschied					
		N	M	SD	S-Fehl. M	t	p
Mobilität	M1: öV-Nutzung	343	0.79	1.90	0.10	7.71	0.00
	M2: MIV-Nutzung	359	1.34	1.96	0.10	12.96	0.00
	M3: Kurzstrecke	363	1.23	1.64	0.86	14.55	0.00
	M4: Mittelstrecke	352	0.34	0.93	0.05	6.79	0.00
	M5: Langstrecke	347	0.32	0.88	0.47	6.86	0.00
	M6: Auto ausleihen	135	-2.84	14.66	1.26	-2.25	0.03
	M7: Auto verleihen	130	-3.75	25.86	2.27	-1.66	0.10
	Mobilität: aggregiert	404	0.20	0.71	0.04	5.61	0.00
Ernährung	E1: Alkohol	356	6.65	11.73	0.62	10.70	0.00
	E2: Schokolade	360	2.00	2.43	0.13	15.64	0.00
	E3: Milchprodukte	367	2.80	3.12	0.160	17.14	0.00
	E4: Eier	358	1.08	1.23	0.66	16.70	0.00
	E5: Fleisch/Fisch	363	2.11	1.76	0.92	22.75	0.00
	Ernährung: aggregiert	397	1.07	0.63	0.32	33.91	0.00
Freizeit	FU1: Ausgehen	351	1.73	2.68	0.14	12.10	0.00
Bekleidung	B1: Kleiderkauf	351	8.36	11.32	0.60	13.83	0.00
	B2: Schuhe reparieren	166	-0.14	1.70	0.13	-1.05	0.29
	Bekleidung: aggregiert	378	0.85	1.32	0.06	12.59	0.00
Gesamt	Gesamtwerte aggregiert	418	0.61	0.45	0.02	27.53	0.00

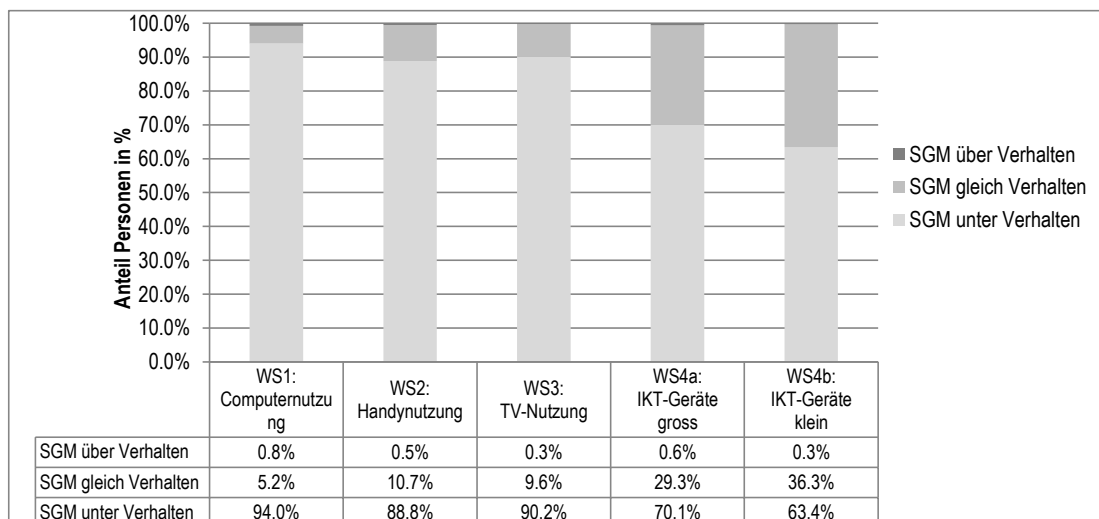
Tabelle 28: Mittelwertsunterschiede (t-test für abhängige Stichproben) zwischen SGM und Verhalten

### 5.2.2 Ausprägungsverhältnis

Nachstehend wird aufgezeigt, welcher Anteil Personen bei den verschiedenen Verhaltensweisen ein subjektiv genügendes Mass aufweist, welches identisch mit dem Verhalten ist resp. über dem Verhalten oder unter dem Verhalten liegt.

#### *Wohnen: Strom*

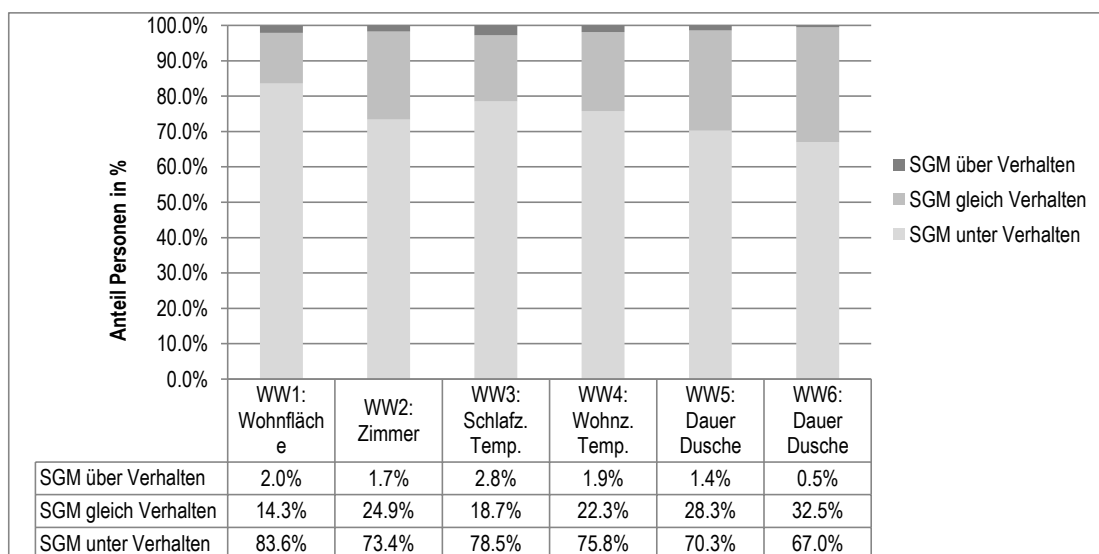
Im Verhaltensbereich "Wohnen: Strom" zeigt sich, dass das subjektiv genügende Mass bei der Mehrheit der Personen unterhalb des Verhaltens liegt: Der prozentuale Anteil derjenigen Personen, deren SGM-Werte unterhalb des Verhaltenswerts liegen, bewegen sich zwischen 63.4% (IKT-Geräte klein) und 94% (Computernutzung) (vgl. Figur 18). Bei den restlichen Personen ist das subjektiv genügende Mass meist identisch mit dem Verhalten. Nur bei vereinzelt Personen liegt es über dem Verhalten.



Figur 18: Verteilung der Antworten zum SGM und Verhalten im Verhaltensbereich "Wohnen: Strom" auf die Möglichkeiten SGM über Verhalten, SGM unter Verhalten und SGM gleich Verhalten

### Wohnen: Wärme

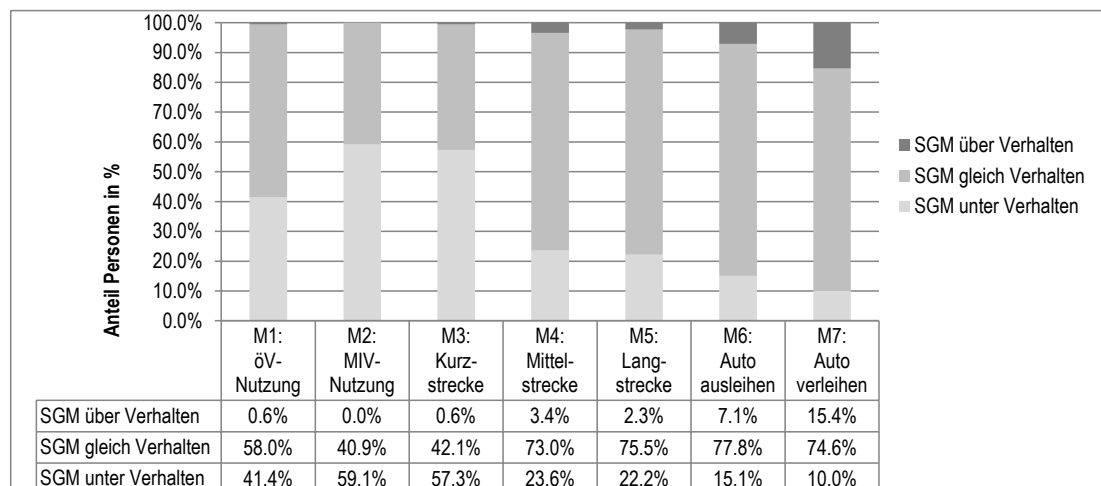
Im Verhaltensbereich "Wohnen: Wärme" zeigt sich ein ähnliches Bild. Auch hier liegt das subjektiv genügende Mass mehrheitlich unterhalb des Verhaltens (vgl. Figur 19).



Figur 19: Verteilung der Antworten zum SGM und Verhalten im Verhaltensbereich "Wohnen: Wärme" auf die Möglichkeiten SGM über Verhalten, SGM unter Verhalten und SGM gleich Verhalten

### Mobilität

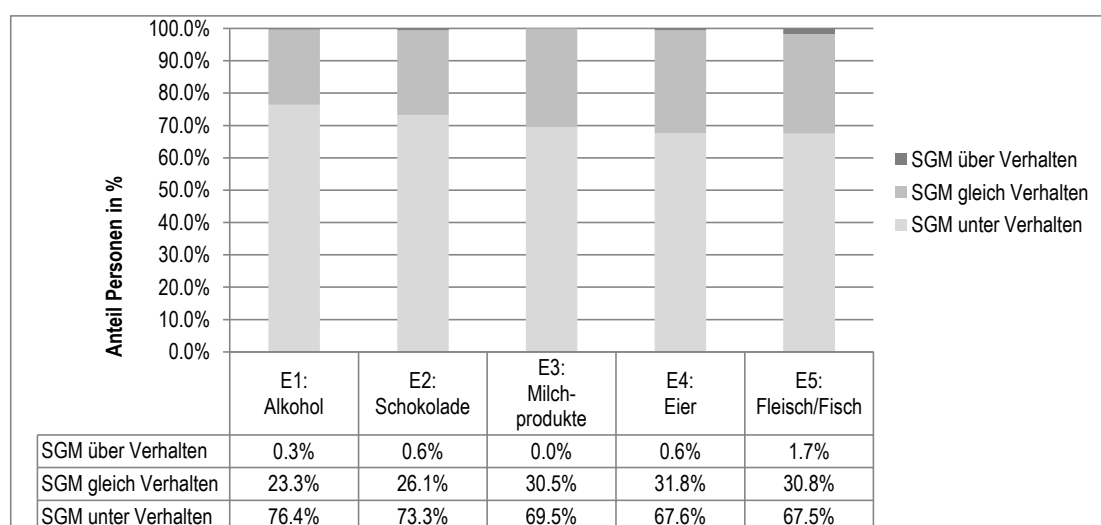
Im Verhaltensbereich "Mobilität" zeigt sich ein etwas anderes Bild (vgl. Figur 20). Hier liegt das subjektiv genügende Mass bei der öV-Nutzung, beim Mittel- und Langstreckenfliegen und bei den Verhaltensweisen zum leihen/verleihen bei der Mehrheit der Personen gleichauf mit dem Verhalten. Aber auch bei der MIV-Nutzung und beim Kurzstreckenfliegen liegt dieser Anteil bei rund 40%. Bei den Verhaltensweisen "Auto ausleihen" und "Auto verleihen" liegt das subjektiv genügende Mass bei 7.1% resp. 15.4% der Personen über dem Verhalten.



Figur 20: Verteilung der Antworten zum SGM und Verhalten im Verhaltensbereich "Mobilität" auf die Möglichkeiten SGM über Verhalten, SGM unter Verhalten und SGM gleich Verhalten

### Ernährung

Im Verhaltensbereich "Ernährung" liegt das subjektiv genügende Mass bei der Mehrheit der Personen, nämlich jeweils bei rund 65% bis 75%, unterhalb des Verhaltens (vgl. Figur 21). Bei den restlichen Personen ist das subjektiv genügende Mass meist identisch mit dem Verhalten. Nur bei vereinzelt Personen liegt es über dem Verhalten.



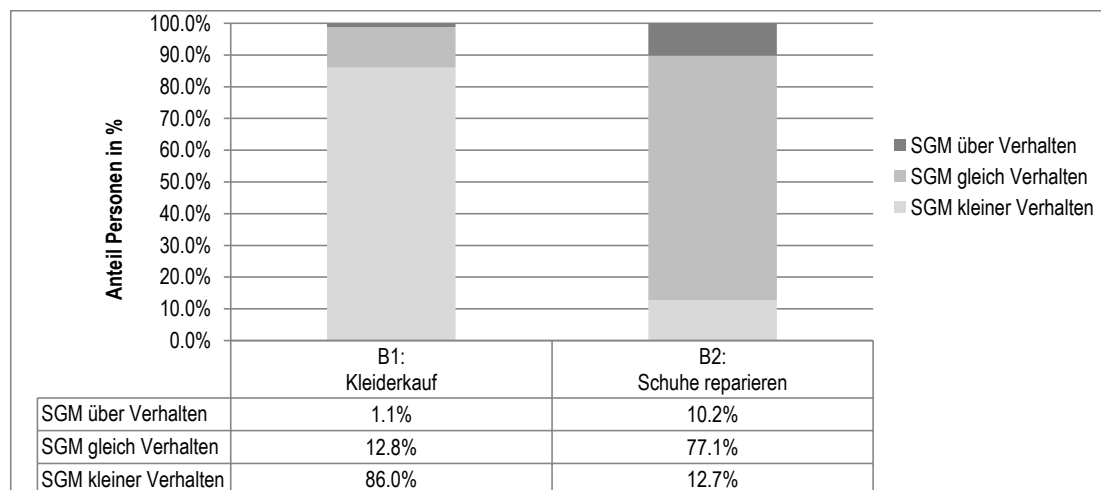
Figur 21: Verteilung der Antworten zum SGM und Verhalten im Verhaltensbereich "Ernährung" auf die Möglichkeiten SGM über Verhalten, SGM unter Verhalten und SGM gleich Verhalten

### Freizeit und Unterhaltung

Im Verhaltensbereich "Freizeit und Unterhaltung", wo die Verhaltensweise "Ausgehen" erhoben wurde, liegt das subjektiv genügende Mass bei 67.5% der Personen unterhalb des Verhaltens, bei 30.8% ist es identisch mit dem Verhalten und bei 1.7% der Personen liegt es oberhalb des Verhaltens.

## Bekleidung

Im Verhaltensbereich "Bekleidung" ist ersichtlich, dass das subjektiv genügende Mass bei der Verhaltensweise "Kleiderkauf" bei 86% der Personen unterhalb des Verhaltens liegt (vgl. Figur 22). Bei der Verhaltensweise "Schuhe reparieren" ist es bei 77% der Personen identisch mit dem Verhalten und bei rund 10% liegt es über dem Verhalten.



Figur 22: Verteilung der Antworten zum SGM und Verhalten im Verhaltensbereich "Bekleidung" auf die Möglichkeiten SGM über Verhalten, SGM unter Verhalten und SGM gleich Verhalten

Diese Zahlen zeigen, dass das subjektiv genügende Mass bei keiner Verhaltensweise vollumfänglich identisch mit dem Verhalten ist, sondern dass immer ein gewisser Anteil Personen besteht, bei denen das subjektiv genügende Mass unter oder über dem aktuellen Verhalten liegt.

## 5.3 Unterschiede im subjektiv genügenden Mass zwischen Personengruppen

Nachstehend werden die Unterschiede im subjektiv genügenden Mass zwischen verschiedenen Personengruppen beleuchtet. Hierfür werden die Mittelwerte und Signifikanzen für die soziodemographischen Merkmale Geschlecht, Alter, Bildung und Einkommen sowie für die Haushaltsmerkmale aufgeführt. Detaillierte Kennzahlen (N, M, SD, t, p) finden sich in Tabelle 69 bis Tabelle 74 im Anhang A-5.2. Beim Merkmal Bildung sind die Zellengrößen bei der tiefsten Einkommensgruppe relativ klein (um die dreissig Personen, vgl. Tabelle 71 in Anhang A-5.2). Die Vergleiche mit dieser Gruppe sind somit mit Vorsicht zu betrachten.

### 5.3.1 Geschlecht

Weibliche und männliche Personen unterscheiden sich signifikant im subjektiven genügenden Mass bei der Handynutzung, der Ernährung und beim Kleiderkauf (vgl. Tabelle 29). Das subjektiv genügende Mass ist bei weiblichen Personen signifikant höher bei der Handynutzung, beim Kleiderkauf und beim Konsum von Schokolade und Milchprodukten.

Hingegen ist es bei den männlichen Personen höher beim Alkoholkonsum und beim Fleisch- und Fischkonsum.

Verhaltensbereich	SGM für	Weiblich (1)		Männlich (2)	
		M	sig	M	sig
Wohnen: Strom	WS1: Computernutzung	2.9		3.2	
	WS2: Handynutzung	13.55	*(2)	8.14	*(1)
	WS3: TV-Nutzung	3.15		2.99	
	WS4a: IKT-Geräte gross	1.34		1.29	
	WS4b: IKT-Geräte klein	3.17		3.43	
Wohnen: Wärme	WW1: Wohnfläche	36.58		35.51	
	WW2: Zimmer	3.15		3.24	
	WW3: Schlafzimmertemperatur	16.13		15.60	
	WW4: Wohnzimmertemperatur	19.36		19.06	
	WW5: Dauer Dusche	5.04		4.87	
	WW6: Anzahl Dusche	4.30		4.46	
Mobilität	M1: öV-Nutzung	0.51		0.76	
	M2: MIV-Nutzung	1.56		1.82	
	M3: Kurzstrecke	1.36		0.90	
	M4: Mittelstrecke	0.41		0.31	
	M5: Langstrecke	0.39		0.34	
	M: Flug Total	2.25		1.52	
	M6: Auto leihen	11.27		2.36	
	M7: Auto verleihen	9.01		1.06	
Ernährung	E1: Alkohol	1.10	** (2)	2.90	** (1)
	E2: Schokolade	1.96	** (2)	1.21	** (1)
	E3: Milchprodukte	4.96	** (2)	4.09	** (1)
	E4: Eier	0.70		0.74	
	E5: Fleisch/Fisch	1.98	** (2)	2.70	** (1)
Freizeit	FU1: Ausgehen	1.85		1.70	
Bekleidung	B1: Kleiderkauf	10.26	** (2)	5.08	** (1)
	B2: Schuhe reparieren	1.10		0.61	

Tabelle 29: Mittelwertsunterschiede im SGM nach Geschlecht; \* =  $p < 0.05$ ; \*\* =  $p < 0.01$ ; \*\*\* =  $p < 0.001$ ; detaillierte Kennzahlen (N, M, SD, t, p) siehe Tabelle 69 im Anhang A-5.2

### 5.3.2 Alter

Die Altersgruppen unterscheiden sich bei mehreren Verhaltensweisen im subjektiv genügenden Mass (vgl. Tabelle 30). Die Personen aus der tiefsten Alterskategorie, also die jüngsten Personen, haben ein signifikant höheres subjektiv genügendes Mass als die Personen der mittleren und höchsten Alterskategorie, was die Handynutzung betrifft. Auch liegt das subjektiv genügende Mass höher im Vergleich zur höchsten Alterskategorie in Bezug auf die Dauer der Duschen und der Anzahl gekaufter Kleider pro Jahr. Signifikant tiefer im Vergleich zu den beiden anderen Gruppen liegt es bei der Zimmerzahl, der Wohnzimmertemperatur und der MIV-Nutzung.

Die Personen der höchsten Alterskategorie, also die ältesten Personen, haben ein signifikant höheres subjektiv genügendes Mass als die beiden anderen Gruppen bei der TV-Nutzung, der Wohnfläche, der Wohnzimmertemperatur und dem Konsum von Milchprodukten. Ihr subjektiv genügendes Mass unterscheidet sich ausserdem signifikant bei der Anzahl Flüge von der mittleren Alterskategorie sowie von der tiefsten Alterskategorie bei der Zimmerzahl, beim Alkoholkonsum und beim Schuhe reparieren. Auch bei diesen Verhaltensweisen liegt ihr subjektiv genügendes Mass höher. Ein tieferes subjektives Mass als die anderen beiden Gruppen haben die älteren Personen beim Schokoladenkonsum, wobei der Unterschied zur mittleren Altersgruppe signifikant ausfällt.

Die Personen der mittleren Alterskategorie haben ein signifikant höheres subjektiv genügendes Mass bei der Handynutzung als die höchste Altersgruppe und das höchste subjektiv genügende Mass bei der Zimmerzahl verglichen mit den beiden anderen Gruppen. Hingegen weisen sie das tiefste subjektiv genügende Mass bei der Anzahl kleiner IKT-Geräte auf, im Vergleich zu den beiden anderen Gruppen.

		15-34 Jahre (1)		35-54 Jahre (2)		54-74 Jahre (3)	
Verhaltensbereich	SGM für	M	sig	M	sig	M	sig
Wohnen: Strom	WS1: Computernutzung	3.28		2.67		3.28	
	WS2: Handynutzung	17.6	*(2)**(3)	9.77	*(1)**(3)	3.70	***(1)**(2)
	WS3: TV-Nutzung	2.00	***(3)	2.87	*(3)	4.76	****(1)*(2)
	WS4a: IKT-Geräte gross	1.21		1.32		1.45	
	WS4b: IKT-Geräte klein	3.58	*(2)	2.94	*(1)*(3)	3.49	*(2)
Wohnen: Wärme	WW1: Wohnfläche	32.1	****(3)	32.2	****(3)	45.8	****(1)****(2)
	WW2: Zimmer	2.67	****(2)***(3)	3.64	****(1)***(3)	3.18	***(1)***(2)
	WW3: Schlafzimmertemp.	16.2		15.5		15.9	
	WW4: Wohnzimmertemp.	18.5	*(2)****(3)	19.3	*(1)	19.8	****(1)
	WW5: Dauer Dusche	5.75	*(3)	4.75		4.25	*(1)
	WW6: Anz. Dusche	4.19		4.54		4.38	
Mobilität	M1: öV-Nutzung	0.60		0.60		0.74	
	M2: MIV-Nutzung	1.08	***(2)****(3)	1.78	***(1)	2.30	****(1)
	M3: Kurzstrecke	1.36		1.11		0.85	
	M4: Mittelstrecke	0.36		0.42		0.29	
	M5: Langstrecke	0.48		0.32		0.30	
	M: Flüge Total	2.27		1.78	***(3)	2.27	***(2)
	M6: Auto leihen	4.60		10.6		5.60	
	M7: Auto verleihen	3.89		5.03		4.27	
Ernährung	E1: Alkohol	1.21	*(3)	2.02		3.08	*(1)
	E2: Schokolade	1.70		1.72	*(3)	1.17	*(2)
	E3: Milchprodukte	4.10	***(3)	4.31	*(3)	5.39	***(1)*(2)
	E4: Eier	0.64		0.68		0.89	
	E5: Fleisch/Fisch	2.47		2.29		2.30	
Freizeit	FU1: Ausgehen	1.76		1.80		1.77	
Bekleidung	B1: Kleiderkauf	8.47	***(3)	8.99		4.68	***(1)
	B2: Schuhe reparieren	0.32	***(3)	0.78		1.48	***(1)

Tabelle 30: Mittelwertsunterschiede im SGM nach Alter; \* =  $p < 0.05$ ; \*\* =  $p < 0.01$ ; \*\*\* =  $p < 0.001$ ; detaillierte Kennzahlen (N, M, SD, t, p) siehe Tabelle 70 im Anhang A-5.2



### 5.3.3 Bildung

Auch die verschiedenen Bildungsgruppen unterscheiden sich bei mehreren Verhaltensweisen im subjektiv genügenden Mass (vgl. Tabelle 31).

Personen der tiefsten Bildungsgruppe haben im Vergleich zu den beiden anderen Gruppen ein signifikant tieferes subjektiv genügendes Mass bei der öV-Nutzung und beim Fliegen (Mittelstrecke und Anzahl Gesamtflüge). Personen der höchsten Bildungsgruppe haben ein signifikant höheres subjektiv genügendes Mass als die beiden anderen Gruppen bei den Langstreckenflügen und der Gesamtanzahl Flüge sowie beim Ausgehen. Es liegt ausserdem signifikant höher im Vergleich zur tiefsten Bildungsgruppe bei der Schlafzimmertemperatur und beim Schuhe reparieren sowie signifikant höher im Vergleich zur mittleren Bildungsgruppe bei den kleinen IKT-Geräten und den Kurzstreckenflügen. Tiefer liegt es lediglich bei der TV-Nutzung, wobei der Unterschied zur mittleren Bildungsgruppe signifikant ausfällt. Bei der mittleren Bildungsgruppe fällt noch auf, dass sie im Vergleich zu den beiden anderen Gruppen das höchste subjektiv genügende Mass bei der öV-Nutzung aufweist (im Vergleich zur tiefsten Bildungsgruppe signifikant) und das tiefste bei den Mittelstreckenflügen (signifikant im Vergleich zu den beiden anderen Gruppen).

Verhaltensbereich	SGM für	kein Abschluss/ obligatorische Schule (1)		Sekundarstufe (2)		Tertiärab- schluss (3)	
		M	sig	M	sig	M	sig
Wohnen: Strom	WS1: Computernutz.	3.43		2.80		3.43	
	WS2: Handynutzung	16.1		8.60		12.2	
	WS3: TV-Nutzung	3.14		3.66 ** <sup>(3)</sup>		2.42 ** <sup>(2)</sup>	
	WS4a: IKT-Geräte gross	1.33		1.33		1.30	
	WS4b: IKT-Geräte klein	3.34		2.91 *** <sup>(3)</sup>		3.75 *** <sup>(2)</sup>	
Wohnen: Wärme	WW1: Wohnfläche	38.9		35.0		36.8	
	WW2: Zimmer	2.98		3.21		3.20	
	WW3: Schlafzimmertemp.	14.2 ** <sup>(3)</sup>		15.7		16.4 ** <sup>(1)</sup>	
	WW4: Wohnzimmertemp.	18.3		19.2		19.4	
	WW5: Dauer Dusche	8.67		4.80		4.62	
	WW6: Anz. Dusche	4.73		4.19		4.54	
Mobilität	M1: öV-Nutzung	0.16 ** <sup>(3)</sup> ** <sup>(2)</sup>		0.77 ** <sup>(1)</sup>		0.58 ** <sup>(1)</sup>	
	M2: MIV-Nutzung	1.98		1.70		1.64	
	M3: Kurzstrecke	0.43		0.63 ** <sup>(3)</sup>		1.81 ** <sup>(2)</sup>	
	M4: Mittelstrecke	0.10 ** <sup>(3)</sup> ** <sup>(2)</sup>		0.33 ** <sup>(1)</sup>		0.45 ** <sup>(1)</sup>	
	M5: Langstrecke	0.31 *** <sup>(3)</sup> ** <sup>(2)</sup>		0.24 ** <sup>(1)</sup> ** <sup>(3)</sup>		0.59 *** <sup>(1)</sup> ** <sup>(2)</sup>	
	M: Flüge Total	0.57 *** <sup>(3)</sup> ** <sup>(2)</sup>		1.25 ** <sup>(1)</sup> ** <sup>(3)</sup>		2.8 *** <sup>(1)</sup> ** <sup>(2)</sup>	
	M6: Auto leihen	1.18		5.82		9.00	
	M7: Auto verleihen	0.86		5.17		4.38	
Ernährung	E1: Alkohol	2.44		1.47		2.54	
	E2: Schokolade	1.26		1.55		1.69	
	E3: Milchprodukte	4.45		4.30		4.79	
	E4: Eier	0.61		0.70		0.77	
	E5: Fleisch/Fisch	2.55		2.22		2.48	

		kein Abschluss/ obligatorische Schule (1)		Sekundarstufe (2)		Tertiärab- schluss (3)	
Verhaltensbereich	SGM für	M	sig	M	sig	M	sig
Freizeit	FU1: Ausgehen	0.83	*** <sup>(3)</sup> ** <sup>(2)</sup>	1.46	** <sup>(1)</sup> *** <sup>(3)</sup>	2.33	*** <sup>(1)</sup> *** <sup>(2)</sup>
Bekleidung	B1: Kleiderkauf	6.35		8.51		6.99	
	B2: Schuhe reparieren	0.30	** <sup>(3)</sup>	0.60		1.30	** <sup>(1)</sup>

Tabelle 31: Mittelwertsunterschiede im SGM nach Bildung; \* =  $p < 0.05$ ; \*\* =  $p < 0.01$ ; \*\*\* =  $p < 0.001$ ; detaillierte Kennzahlen (N, M, SD, t, p) siehe Tabelle 71 im Anhang A-5.2

### 5.3.4 Einkommen

Was Einkommen betrifft, zeigen sich folgende Unterschiede (vgl. Tabelle 32): Personen der höchsten Einkommensgruppen weisen bei vielen Verhaltensweisen ein höheres subjektiv genügendes Mass auf als Personen der nächst tieferen Einkommensgruppe. Signifikant zu beiden anderen Gruppen fällt dieser Unterschied aus bei der Wohnfläche pro Kopf, der Zimmerzahl und beim Fliegen (Kurzstrecke, Langstrecke, Gesamtanzahl Flüge). Signifikant unterschiedlich zur tiefsten Gruppe ist ausserdem der Unterschied bei den Mittelstreckenflügen und beim Ausgehen, signifikant zur mittleren Einkommensgruppe zudem der Unterschied bei der TV-Nutzung.

Die tiefste Einkommensgruppe hat ein signifikant höheres subjektiv genügendes Mass als die höchste Einkommensgruppe bei der Dauer der Duschen und beim Schokoladenkonsum. Die mittlere Einkommensgruppe weist ein signifikant höheres subjektiv genügendes Mass bei der Anzahl Duschen auf im Vergleich zur tiefsten Einkommensgruppe.

		bis 30'000 CHF (1)		30'001-60'000 (2)		über 60'001 (3)	
Verhaltensbereich	SGM für	M	sig	M	sig	M	sig
Wohnen: Strom	WS1: Computernutz.	3.39		2.88		2.61	
	WS2: Handynutzung	10.2		10.5		15.5	
	WS3: TV-Nutzung	3.20		2.54	* <sup>(3)</sup>	3.98	* <sup>(2)</sup>
	WS4a: IKT-Geräte gross	1.38		1.28		1.38	
	WS4b: IKT-Geräte klein	3.33		3.31		3.42	
Wohnen: Wärme	WW1: Wohnfläche	26.6	*** <sup>(3)</sup> *** <sup>(2)</sup>	36.3	*** <sup>(1)</sup> *** <sup>(3)</sup>	52.8	*** <sup>(1)</sup> *** <sup>(2)</sup>
	WW2: Zimmer	3.55	*** <sup>(3)</sup> ** <sup>(2)</sup>	3.13	** <sup>(1)</sup> * <sup>(3)</sup>	2.71	*** <sup>(1)</sup> * <sup>(2)</sup>
	WW3: Schlafzimmertemp.	15.6		15.7		16.2	
	WW4: Wohnzimmertemp.	18.9		19.2		19.5	
	WW5: Dauer Dusche	5.82	* <sup>(3)</sup>	4.66		4.12	* <sup>(1)</sup>
	WW6: Anz. Dusche	3.87	** <sup>(2)</sup>	4.71	** <sup>(1)</sup>	4.38	
Mobilität	M1: öV-Nutzung	0.51		0.70		0.93	
	M2: MIV-Nutzung	1.73		1.69		1.73	
	M3: Kurzstrecke	0.49	* <sup>(2)</sup> * <sup>(3)</sup>	1.10	* <sup>(1)</sup>	2.11	* <sup>(1)</sup>
	M4: Mittelstrecke	0.19	** <sup>(3)</sup>	0.34		0.74	** <sup>(1)</sup>
	M5: Langstrecke	0.11	** <sup>(3)</sup> ** <sup>(2)</sup>	0.34	** <sup>(1)</sup> * <sup>(3)</sup>	0.88	** <sup>(1)</sup> * <sup>(2)</sup>
	M: Flüge Total	0.79	** <sup>(2)</sup> * <sup>(3)</sup>	1.8	** <sup>(1)</sup>	3.7	** <sup>(1)</sup>
	M6: Auto leihen	9.14		6.85		3.50	
	M7: Auto verleihen	4.19		4.24		3.11	

		bis 30'000 CHF (1)		30'001-60'000 (2)		über 60'001 (3)	
Verhaltensbereich	SGM für	M	sig	M	sig	M	sig
Ernährung	E1: Alkohol	1.67		1.68		3.97	
	E2: Schokolade	1.82	** <sup>(3)</sup>	1.59		1.09	** <sup>(1)</sup>
	E3: Milchprodukte	4.80		4.50		4.37	
	E4: Eier	0.75		0.67		0.73	
	E5: Fleisch/Fisch	2.32		2.55		2.26	
Freizeit	FU1: Ausgehen	1.44	** <sup>(3)</sup>	1.69		2.73	** <sup>(1)</sup>
Bekleidung	B1: Kleiderkauf	6.26		6.56		11.9	
	B2: Schuhe reparieren	0.69		0.92		0.89	

Tabelle 32: Mittelwertsunterschiede im SGM nach Einkommen; \* =  $p < 0.05$ ; \*\* =  $p < 0.01$ ; \*\*\* =  $p < 0.001$ ; detaillierte Kennzahlen (N, M, SD, t, p) siehe Tabelle 72 im Anhang A-5.2

### 5.3.5 Kinder

Personen mit Kindern unter 16 Jahre im Haushalt haben ein signifikant tieferes subjektiv genügendes Mass als Personen ohne Kinder im Haushalt bei der TV-Nutzung, der Wohnfläche pro Kopf, der öV-Nutzung, den Mittel- und Langstreckenflügen, beim Schokoladenkonsum und beim Ausgehen (vgl. Tabelle 33). Höher liegt es hingegen bei der Zimmeranzahl.

		Keine Kinder in Haushalt (1)		Kinder in Haushalt (2)	
Verhaltensbereich	SGM für	M	sig	M	sig
Wohnen: Strom	WS1: Computernutzung	3.17		2.78	
	WS2: Handynutzung	10.59		11.31	
	WS3: TV-Nutzung	3.45	* <sup>(2)</sup>	2.30	* <sup>(1)</sup>
	WS4a: IKT-Geräte gross	1.31		1.31	
	WS4b: IKT-Geräte klein	3.36		3.18	
Wohnen: Wärme	WW1: Wohnfläche	40.17	*** <sup>(2)</sup>	27.04	*** <sup>(1)</sup>
	WW2: Zimmer	2.90	*** <sup>(2)</sup>	3.8	*** <sup>(1)</sup>
	WW3: Schlafzimmertemperatur	15.85		15.90	
	WW4: Wohnzimmertemperatur	19.18		19.27	
	WW5: Dauer Dusche	4.80		5.24	
	WW6: Anzahl Dusche	4.40		4.32	
Mobilität	M1: öV-Nutzung	0.78	* <sup>(2)</sup>	0.35	* <sup>(1)</sup>
	M2: MIV-Nutzung	1.71		1.64	
	M3: Kurzstrecke	1.23		0.90	
	M4: Mittelstrecke	0.48	*** <sup>(2)</sup>	0.14	*** <sup>(1)</sup>
	M5: Langstrecke	0.47	* <sup>(2)</sup>	0.17	* <sup>(1)</sup>
	M: Flüge Total	2.19		1.24	
	M6: Auto leihen	6.23		8.10	
	M7: Auto verleihen	5.67		2.37	
Ernährung	E1: Alkohol	2.46	* <sup>(2)</sup>	1.09	* <sup>(1)</sup>
	E2: Schokolade	1.47		1.83	
	E3: Milchprodukte	4.52		4.51	
	E4: Eier	0.79		0.59	
	E5: Fleisch/Fisch	2.32		2.41	

Verhaltensbereich	SGM für	Keine Kinder in Haushalt (1)		Kinder in Haushalt (2)	
		M	sig	M	sig
Freizeit	FU1: Ausgehen	2.07	*** <sup>(2)</sup>	1.21	*** <sup>(1)</sup>
Bekleidung	B1: Kleiderkauf	8.10		10.19	
	B2: Schuhe reparieren	0.79		0.87	

Tabelle 33: Mittelwertsunterschiede im SGM nach Kinder in Haushalt; \* =  $p < 0.05$ ; \*\* =  $p < 0.01$ ; \*\*\* =  $p < 0.001$ ; detaillierte Kennzahlen (N, M, SD, t, p) siehe Tabelle 73 im Anhang A-5.2

### 5.3.6 Haushaltsgrösse

Die grösseren Haushalte haben ein tieferes subjektiv genügendes Mass als Haushalte mit weniger Personen bei der TV-Nutzung, bei der Wohnfläche pro Kopf, bei der öV-Nutzung, beim Langstreckenfliegen, beim Alkohol und beim Ausgehen (vgl. Tabelle 34). Wobei die Unterschiede bei der TV-Nutzung und der öV-Nutzung zwischen den Haushalten ab drei Personen und den Ein-Personen-Haushalten signifikant ausfallen und bei den Langstreckenflügen, beim Alkohol und beim Ausgehen der signifikante Unterschied zwischen den Zwei-Personen-Haushalten und den Haushalten ab drei Personen besteht.

Bei der Zimmerzahl ist das subjektiv genügende Mass aber bei grösseren Haushalten höher als bei kleineren Haushalten. Zwei-Personen-Haushalte haben ausserdem ein höheres subjektiv genügendes Mass als Ein-Personen-Haushalt bei der MIV-Nutzung und beim Schuhe reparieren.

Verhaltensbereich	SGM für	1-Person-HH (1)		2-Personen-HH (2)		HH mit 3+-Personen (3)	
		M	sig	M	sig	M	sig
Wohnen: Strom	WS1: Computernutz.	2.64		3.18		3.09	
	WS2: Handynutzung	11.1		11.8		10.2	
	WS3: TV-Nutzung	4.47	* <sup>(3)</sup>	3.31		2.54	* <sup>(1)</sup>
	WS4a: IKT-Geräte gross	1.24		1.35		1.31	
	WS4b: IKT-Geräte klein	3.09		3.42		3.28	
Wohnen: Wärme	WW1: Wohnfläche	60.8	*** <sup>(2)</sup> *** <sup>(3)</sup>	38.2	*** <sup>(2)</sup> *** <sup>(3)</sup>	25.7	*** <sup>(1)</sup> *** <sup>(2)</sup>
	WW2: Zimmer	2.22	*** <sup>(2)</sup> *** <sup>(3)</sup>	3.02	*** <sup>(2)</sup> *** <sup>(3)</sup>	3.58	*** <sup>(1)</sup> *** <sup>(2)</sup>
	WW3: Schlafzimmertemp.	15.7		16.3		15.7	
	WW4: Wohnzimmertemp.	19.5		19.4		19.0	
	WW5: Dauer Dusche	5.30		4.32		5.21	
	WW6: Anz. Dusche	4.50		4.49		4.28	
Mobilität	M1: öV-Nutzung	1.04	* <sup>(3)</sup>	0.74		0.45	* <sup>(1)</sup>
	M2: MIV-Nutzung	1.27	* <sup>(2)</sup>	1.96	* <sup>(1)</sup>	1.66	
	M3: Kurzstrecke	1.08		1.45		0.94	
	M4: Mittelstrecke	0.49		0.48		0.25	
	M5: Langstrecke	0.52		0.54	* <sup>(3)</sup>	0.22	* <sup>(2)</sup>
	M: Flüge Total	2.04		2.5		2.04	
	M6: Auto leihen	1.69		1.69		6.98	
	M7: Auto verleihen	1.23		7.80		3.43	

		1-Person-HH (1)		2-Personen-HH (2)		HH mit 3+-Personen (3)	
Verhaltensbereich	SGM für	M	sig	M	sig	M	sig
Ernährung	E1: Alkohol	1.86		3.20 <sup>*(3)</sup>		1.36 <sup>*(2)</sup>	
	E2: Schokolade	1.35		1.43		1.74	
	E3: Milchprodukte	4.37		4.59		4.52	
	E4: Eier	0.73		0.70		0.72	
	E5: Fleisch/Fisch	2.07		2.28		2.48	
Freizeit	FU1: Ausgehen	1.92		2.07 <sup>*(3)</sup>		1.57 <sup>*(2)</sup>	
Bekleidung	B1: Kleiderkauf	12.3		6.69		6.83	
	B2: Schuhe reparieren	0.37 <sup>*(2)</sup>		1.04 <sup>*(1)</sup>		0.82	

Tabelle 34: Mittelwertsunterschiede im SGM nach Haushaltsgrösse; \* =  $p < 0.05$ ; \*\* =  $p < 0.01$ ; \*\*\* =  $p < 0.001$ ; detaillierte Kennzahlen (N, M, SD, t, p) siehe Tabelle 74 im Anhang A-5.2

## 5.4 Korrelationen zwischen subjektiv genügendem Mass und Verhalten

Das subjektiv genügende Mass und das Verhalten sind mittel bis stark miteinander korreliert (vgl. Tabelle 35). Dies trifft sowohl für die Einzelmasse pro Verhaltensweise wie auch für die aggregierten Masse für die Verhaltensbereiche zu. Die Korrelationskoeffizienten (Pearson) sind positiv und liegen zwischen 0.34 und 0.66 (Wohnen: Strom), 0.42 und 0.81 (Wohnen: Wärme), 0.37 und 0.91 (Mobilität), 0.42 und 0.79 (Ernährung), 0.27 bis 0.84 (Bekleidung) sowie bei 0.63 (Freizeit und Unterhaltung). Alle Korrelationen sind statistisch signifikant ( $p < 0.001$ ) und positiv. Je höher die Verhaltensaussprägung, desto höher also das subjektiv genügende Mass und umgekehrt. Das subjektiv genügende Mass und das Verhalten stehen somit statistisch gesehen in einem Zusammenhang zueinander.

Paarung SGM und Verhalten			Korrelation	
			r	p
Wohnen: Strom	WS1: Computernutzung	384	0.52	0.00
	WS2: Handynutzung	383	0.66	0.00
	WS3: TV-Nutzung	387	0.61	0.00
	WS4a: IKT-Geräte gross	355	0.34	0.00
	WS4b: IKT-Geräte klein	313	0.50	0.00
	Wohnen Strom: aggregiert	410	0.40	0.00
Wohnen: Wärme	WW1: Wohnfläche	343	0.81	0.00
	WW2: Zimmer	349	0.48	0.00
	WW3: Schlafz. Temp.	358	0.58	0.00
	WW4: Wohnz. Temp.	359	0.45	0.00
	WW5: Dauer Dusche	350	0.77	0.00
	WW6: Anzahl Dusche	366	0.70	0.00
	Wohnen Wärme: aggregiert	377	0.42	0.00

Paarung SGM und Verhalten		Korrelation	
		N	p
Mobilität	M1: öV-Nutzung	343	0.71
	M2: MIV-Nutzung	359	0.80
	M3: Kurzstrecke	363	0.91
	M4: Mittelstrecke	352	0.73
	M5: Langstrecke	347	0.84
	M6: Auto ausleihen	135	0.64
	M7: Auto verleihen	130	0.47
	Mobilität: aggregiert	404	0.37
Ernährung	E1: Alkohol	356	0.59
	E2: Schokolade	360	0.75
	E3: Milchprodukte	367	0.69
	E4: Eier	358	0.66
	E5: Fleisch/Fisch	363	0.66
	Ernährung: aggregiert	397	0.42
Freizeit	FU1: Ausgehen	351	0.63
Bekleidung	B1: Kleiderkauf	351	0.84
	B2: Schuhe reparieren	166	0.58
	Bekleidung: aggregiert	378	0.27
Gesamt	Gesamtwerte aggregiert	418	0.44

Tabelle 35: Korrelationen zwischen dem subjektiv genügenden Mass und dem Verhalten

## 5.5 Einflussfaktoren auf das subjektiv genügende Mass

Nachstehend werden die Einflussfaktoren auf das subjektiv genügende Mass eruiert. Gemäss der Forschungsfrage 4 wurden der Einfluss der psychologischen Faktoren Achtsamkeit, Genussfähigkeit, Selbstakzeptanz, Wertschätzung, soziale Vergleichsneigung und Materialismus auf das subjektiv genügende Mass geprüft (vgl. Kapitel 5.5.1). Hierfür wurden in einem ersten Schritt bivariate Korrelationen und in einem zweiten Schritt multiple Regressionsanalysen gerechnet. Anschliessend wurden weitere Varianten getestet, bei denen die psychologischen Faktoren durch weitere Faktoren ergänzt wurden (vgl. Kapitel 5.5.2 und 5.5.3).

### 5.5.1 Regressionsmodell A

In einem ersten Regressionsmodell wurden die psychologischen Einflussfaktoren auf das subjektiv genügende Mass betrachtet. Einbezogen wurden für die unabhängigen Variablen die jeweiligen Summenscores der Faktoren Materialismus, Vergleichsneigung, Genussfähigkeit, Achtsamkeit, Wertschätzung und Selbstakzeptanz. Die deskriptiven Kennwerte der psychologischen Einflussfaktoren sind in Tabelle 36 ersichtlich.

	N	M	Median	SD	Spannweite	Schiefe	Kurtosis	Cronbachs Alpha
Materialismus	390	20.12	20.0	5.18	9-37	0.40	-0.10	0.71
Vergleichsneigung	388	28.26	28.0	7.05	12-49	0.09	-0.47	0.82
Genussfähigkeit	369	37.89	40.0	20.34	-18 bis 72	-0.41	-0.62	0.94
Achtsamkeit	398	66.52	67.0	10.86	28-90	-0.21	-0.16	0.87
Wertschätzung	374	92.64	94.0	16.85	32-126	-0.55	0.50	0.94
Selbstakzeptanz	403	11.71	12.0	2.42	4-16	-0.44	0.09	0.82

Tabelle 36: Deskriptive Kennwerte der Summenskalen von Materialismus, Vergleichsneigung, Genussfähigkeit, Achtsamkeit, Wertschätzung und Selbstakzeptanz

Als abhängige Variable wurde in einem ersten Schritt der aggregierte Gesamtwert des subjektiv genügenden Masses<sup>77</sup> einbezogen, also eine verhaltensübergreifende Berechnung vorgenommen. Anschliessend wurden die Berechnungen auch mit den aggregierten Massen der Verhaltensbereiche durchgeführt. Die deskriptiven Werte der aggregierten Masse sind in Tabelle 37 ersichtlich.

	N	M	Median	SD	Spannweite	Schiefe	Kurtosis
SGM Gesamt	418	2.31	2.33	0.49	1-4.00	0.15	0.38
SGM Wohnen: Strom	410	2.12	2.00	0.79	1-4.67	0.53	-0.02
SGM Wohnen: Wärme	377	3.18	3.17	0.45	1.67-4.50	-0.00	0.03
SGM Mobilität	405	1.85	1.71	0.67	1.00-5.00	0.85	1.00
SGM Ernährung	400	2.11	2.00	0.64	1.00-4.00	0.25	0.056
SGM Freizeit und Unterhaltung	361	2.42	2.00	1.26	1.00-5.00	0.54	-0.80
SGM Bekleidung	396	2.45	2.50	1.23	1.00-5.00	0.42	-0.89

Tabelle 37: Deskriptive Kennwerte der aggregierten SGM (Freizeit und Unterhaltung ist nicht aggregiert, da nur ein Item)

### *Verhaltensübergreifend*

In Tabelle 38 sind die bivariaten Korrelationen der Einflussfaktoren mit dem aggregierten subjektiv genügenden Mass aufgeführt. Daraus ist ersichtlich, dass die Faktoren Materialismus und Vergleichsneigung signifikant positiv mit dem aggregierten subjektiv genügenden Mass korrelieren und die Faktoren Achtsamkeit und Selbstakzeptanz signifikant negativ damit korrelieren. Je stärker die materialistische Orientierung und die Vergleichsneigung und je geringer die Achtsamkeit und die Selbstakzeptanz, desto höher ist also das subjektiv genügende Mass. Dies geht in die erwartete Richtung. Jedoch sind die Korrelationen der Faktoren mit dem subjektiven Mass eher schwach, mit Ausnahme des Faktors Materialismus, welcher mittelstark mit dem subjektiv genügenden Mass korreliert.

<sup>77</sup> Zur Erinnerung: Aus den SGM-Werten (kategorisiert in 5 Stufen) wurde für jede Person ein arithmetisches Mittel gebildet über alle Verhaltensweisen und über alle Verhaltensweisen pro Verhaltensbereich (ausser Freizeit und Unterhaltung, wo nur ein SGM erhoben wurde). Jede Person hatte somit eine Gesamtwert für das SGM und jeweils einen SGM-Wert für die Bereiche "Wohnen: Strom", "Wohnen: Wärme", "Mobilität", "Ernährung" und "Bekleidung".

	aggregiertes SGM (Gesamtwert)
1 Materialismus	0.273***
2 Vergleichsneigung	0.133**
3 Genussfähigkeit	-0.026
4 Achtsamkeit	-0.151*
5 Wertschätzung	-0.033
6 Selbstakzeptanz	-0.110*

Tabelle 38: Korrelationen des aggregierten subjektiv genügenden Masses mit Materialismus, Vergleichsneigung, Genussfähigkeit, Achtsamkeit, Wertschätzung, Selbstakzeptanz; \* =  $p < 0.05$ ; \*\* =  $p < 0.01$ ; \*\*\* =  $p < 0.001$

Das Regressionsmodell (vgl. Tabelle 39) ist signifikant (F-Wert: 6.373,  $p = 0.000$ \*\*\*). Mit dem Regressionsmodell können 12.8% der Varianz aufgeklärt werden. Signifikante Faktoren sind Materialismus (\*\*\*) und Wertschätzung (\* =  $p < 0.05$ ). Die Beta-Werte sind positiv ausgeprägt, was bedeutet, dass das subjektiv genügende Mass umso höher ist, je stärker die materialistische Wertorientierung und je stärker die Wertschätzung ausgeprägt ist.

Die in der bivariaten Korrelation (vgl. Tabelle 38) noch signifikanten Faktoren Vergleichsneigung, Achtsamkeit und Selbstakzeptanz sind im Regressionsmodell nicht mehr signifikant – die Partialkorrelationen zeigen, dass ihr Einfluss unter Kontrolle der anderen Prädiktoren, also nach der Herauspertialisierung der gemeinsamen Varianz, abnimmt, dafür der Faktor Wertschätzung an Bedeutung gewinnt, allerdings in umgekehrter Richtung als bei der bivariaten Korrelation.

	B	Beta	r	pr	t	p
Konstante	1.775		0.313		5.860	0.000***
1 Materialismus	0.028	0.309	0.006	0.274	4.717	0.000***
2 Vergleichsneigung	0.001	0.017	0.005	0.015	0.251	0.802
3 Genussfähigkeit	0.001	0.052	0.002	0.047	0.763	0.434
4 Achtsamkeit	-0.004	-0.088	0.003	-0.081	-1.344	0.180
5 Wertschätzung	0.004	0.135	0.002	0.120	2.001	0.046*
6 Selbstakzeptanz	-0.019	-0.96	0.013	0.088	-1.472	0.142

R=0.358; R<sup>2</sup> = .128; korr R<sup>2</sup> = .109; F=6.737,  $p=0.000$ \*\*\*; (df=6); n=282; Durbin-Watson = 1.42; r (Korrelation); pr (Partialkorrelation); N = 282  
 \* =  $p < 0.05$ ; \*\* =  $p < 0.01$ ; \*\*\* =  $p < 0.001$

Tabelle 39: Regression der unabhängigen Variablen Materialismus, Vergleichsneigung, Genussfähigkeit, Achtsamkeit, Wertschätzung und Selbstakzeptanz auf die abhängige Variable subjektiv genügendes Mass (aggregiert über alle Werte)

Die Prüfung auf Verletzung der Prämissen des Regressionsmodells zeigt, was die Kollinearität betrifft, akzeptable Toleranzwerte (zwischen 0.693 und 0.749) und VIF-Werte (1.335 und 1.448).<sup>78</sup> Allerdings sind die bivariaten Korrelationen zwischen den unabhängigen Variablen mehrheitlich signifikant (vgl. Tabelle 40). Alle Paarungen ausser Wertschätzung und Vergleichsneigung sind mit einer mittleren Effektstärke und signifikant auf

<sup>78</sup> Urban & Mayerl (2006, S. 232) empfehlen als Daumenregel, dass der Toleranzwert nicht unter 0.25 sein sollte und der VIF-Wert nicht über 5.0 gehen sollte.



dem Niveau  $p < 0.01$  oder  $p < 0.001$  miteinander korreliert. Materialismus und Vergleichsneigung korrelieren positiv miteinander und jeweils negativ mit den anderen Faktoren. Alle anderen Faktoren, also Genussfähigkeit, Achtsamkeit, Wertschätzung und Selbstakzeptanz, korrelieren positiv miteinander.

	1	2	3	4	5	6
1 Materialismus						
2 Vergleichsneigung	0.380***					
3 Genussfähigkeit	-0.273***	-0.184**				
4 Achtsamkeit	-0.264***	-0.361***	0.375***			
5 Wertschätzung	-0.295***	-0.088	0.493***	0.281***		
6 Selbstakzeptanz	-0.242***	-0.326***	0.289***	0.372***	0.360***	

Tabelle 40: Korrelationen zwischen Materialismus, Vergleichsneigung, Genussfähigkeit, Achtsamkeit, Wertschätzung und Selbstakzeptanz; \* =  $p < 0.05$ ; \*\* =  $p < 0.01$ ; \*\*\* =  $p < 0.001$

Der Durbin-Watson-Wert<sup>79</sup> von 1.42 ist knapp akzeptabel und die visuelle Prüfung der Residuen zeigt eine annähernde Normalverteilung und keine auffällige Heteroskedastizität.

#### *Verhaltensbereichsspezifisch*

In Tabelle 41 sind die bivariaten Korrelationen der Einflussfaktoren mit den aggregierten subjektiv genügenden Massen der Verhaltensbereiche aufgeführt. Daraus ist ersichtlich, dass je stärker ausgeprägt der Materialismus, desto höher das aggregierte SGM der Verhaltensbereiche "Wohnen: Strom", "Wohnen: Wärme", "Mobilität" und "Bekleidung". Je stärker die Vergleichsneigung, desto höher das aggregierte SGM der Verhaltensbereiche "Wohnen: Strom" und "Bekleidung". Je höher die Genussfähigkeit, desto höher das aggregierte SGM des Verhaltensbereichs "Ernährung" und desto tiefer dasjenige im Verhaltensbereich Bekleidung. Je stärker ausgeprägt die Achtsamkeit, desto höher das aggregierte SGM des Verhaltensbereichs "Wohnen: Strom", aber desto tiefer dasjenige im Verhaltensbereich "Bekleidung". Die Wertschätzung korreliert positiv mit dem SGM im Verhaltensbereich "Ernährung" und die Selbstakzeptanz negativ mit demjenigen im Verhaltensbereich "Wohnen Strom". Diese Zusammenhänge sind signifikant auf schwachem bis mittelstarkem Niveau.

<sup>79</sup> Der Durbin-Watson-Koeffizient kann Werte zwischen 0 und 4 annehmen. Je näher der Wert des Koeffizienten dabei an 2 liegt, desto geringer ist das Ausmass der Autokorrelation. Dagegen deuten Werte deutlich unter 2 auf eine positive Autokorrelation, Werte deutlich über 2 auf eine negative Autokorrelation hin. Als generelle Faustregel für die Interpretation des Koeffizienten kann folgendes festgehalten werden: Durbin-Watson-Werte zwischen 1,5 und 2,5 sind akzeptabel, Werte unter 1 oder über 3 deuten definitiv auf Autokorrelation hin.

(<http://www.methodenberatung.uzh.ch/datenanalyse/zusammenhaenge/mreg.html>)

	SGM Wohnen: Strom	SGM Wohnen: Wärme	SGM Mobilität	SGM Ernährung	SGM Freizeit und Unterhaltung	SGM Bekleidung
1 Materialismus	0.246***	0.152**	0.206**	0.091	0.103	0.294***
2 Vergleichsneigung	0.168**	0.003	0.036	0.117*	0.058	0.194*
3 Genussfähigkeit	-0.012	-0.058	-0.074	0.105*	0.001	-0.126*
4 Achtsamkeit	0.122*	0.019	-0.099	-0.053	-0.084	-0.153*
5 Wertschätzung	-0.029	-0.002	0.014	0.106*	-0.022	0.051
6 Selbstakzeptanz	-0.113*	-0.091	-0.058	-0.048	-0.087	-0.072

Tabelle 41: Korrelationen des subjektiv genügenden Masses (aggregiert pro Verhaltensbereich) mit Materialismus, Vergleichsneigung, Genussfähigkeit, Achtsamkeit, Wertschätzung, Selbstakzeptanz; \* =  $p < 0.05$ ; \*\* =  $p < 0.01$ ; \*\*\* =  $p < 0.001$

Die Regressionsmodelle auf Ebene der Verhaltensbereiche können zwischen 6.7% (Ernährung) und 11.7% (Bekleidung) der Varianz aufklären (vgl. Tabelle 42). Das Modell zum Verhaltensbereich "Wohnen: Wärme" wurde nicht signifikant. In den Verhaltensbereichen "Wohnen: Strom", "Mobilität" und "Ernährung" ist Materialismus der einzige signifikante Faktor. Je stärker ausgeprägt die materialistische Orientierung, desto höher das jeweilige subjektiv genügende Mass. Im Verhaltensbereich "Ernährung" ist die Genussfähigkeit der einzige signifikante Faktor – je höher die Genussfähigkeit, desto höher das subjektiv genügende Mass.

Verhaltensbereich	Modell gültig	Varianzaufklärung ( $R^2$ )	Signifikante Faktoren
Wohnen: Strom	ja	9.3% (korr: 7.3%)	Materialismus (Beta = 0.207; $t = 3.067$ , $p = 0.002^{**}$ )
Wohnen: Wärme	nein	-	-
Mobilität	ja	7.7% (korr: 5.7%)	Materialismus (Beta = 0.300; $t = 4.360$ , $p = 0.000^{**}$ )
Ernährung	ja	6.7% (korr: 4.6%)	Genussfähigkeit (Beta = 0.152; $t = 1.864$ , $0.047^{**}$ )
Bekleidung	ja	11.7% (korr: 9.7%)	Materialismus (Beta = 0.269; $t = 3.981$ , $0.000^{**}$ )

Tabelle 42: Wichtigste Kennzahlen der Regressionen der unabhängigen Variablen Materialismus, Vergleichsneigung, Genussfähigkeit, Achtsamkeit, Wertschätzung und Selbstakzeptanz auf die abhängige Variable subjektiv genügendes Mass (aggregiert pro Verhaltensbereich); N = 279 (Wohnen: Strom), N = 263 (Wohnen: Wärme), N = 276 (Mobilität), N = 273 (Ernährung), N = 272 (Bekleidung); \* =  $p < 0.05$ ; \*\* =  $p < 0.01$ ; \*\*\* =  $p < 0.001$

Bei allen gültigen Modellen sind die Toleranzwerte und die VIF-Werte im tolerierbaren Bereich.<sup>80</sup> Der Durbin-Watson-Test zeigt, dass die Werte bei "Wohnen: Strom" (1.76) und Mobilität (1.64) akzeptabel sind und keine Autokorrelation der Residuen vorliegt. Bei der Ernährung (0.67) und Bekleidung (0.25) liegt hingegen eine positive Autokorrelation vor. Die Residuen sind ausser bei der Bekleidung annähernd normalverteilt. Jedoch liegt bei allen Modellen eine (leichte) Heteroskedastizität vor.

<sup>80</sup> Strom: Toleranzwerte von 0.688 bis 0.749, VIF-Werte von 1.335 bis 1.453; Mobilität: Toleranzwerte von 0.675 bis 0.158, VIF-Werte von 1.320 bis 1.481; Ernährung: Toleranzwerte von 0.668 bis 0.758, VIF-Werte von 1.325 bis 1.497; Bekleidung: Toleranzwerte von 0.680 bis 0.754, VIF-Werte von 1.326 bis 1.472

### 5.5.2 Regressionsmodell B

Aufgrund der eher geringen Varianzaufklärung der psychologischen Faktoren wurde als nächstes ein Regressionsmodell gerechnet, in dem zusätzlich die Variablen der Soziodemographie und der Lebensumstände einbezogen wurden. Dies kann damit begründet werden, dass solche Variablen, wie beispielsweise das Einkommen resp. die Vermögenssituation oder das Alter und das Geschlecht sich in den Studien zu Einkommensansprüchen als Einflussfaktoren herausstellten (vgl. Kapitel 2.3.4). Es wird daher geprüft, ob diese auch das subjektiv genügende Mass beeinflussen.

#### *Verhaltensübergreifend*

In Tabelle 43 sind wiederum die bivariaten Korrelation der Einflussfaktoren mit dem aggregierten subjektiv genügenden Mass aufgeführt, in fett neu die Variablen der Soziodemographie und der Lebensumstände. Die Variablen Bildung, Einkommen, Anzahl Kinder in Haushalt und Anzahl Personen in Haushalt korrelieren mit dem aggregierten subjektiv genügenden Mass. Bei der Bildung und beim Einkommen ist der Zusammenhang positiv: Je höher die Bildung und/oder das Einkommen, desto höher das aggregierte subjektiv genügende Mass. Bei der Anzahl Kinder und Personen im Haushalt ist der Zusammenhang hingegen negativ, d.h. je weniger Kinder und/oder Personen im Haushalt, desto höher ist das aggregierte subjektiv genügende Mass.

	aggregiertes SGM (Gesamtwert)
1 Materialismus	0.273***
2 Vergleichsneigung	0.133**
3 Genussfähigkeit	-0.026
4 Achtsamkeit	-0.151*
5 Wertschätzung	-0.033
6 Selbstakzeptanz	-0.110*
<b>7 Alter</b>	<b>0.004</b>
<b>8 Geschlecht</b>	<b>0.005</b>
<b>9 Bildung</b>	<b>0.116*</b>
<b>10 Einkommen</b>	<b>0.125*</b>
<b>11 Anzahl Kinder in Haushalt</b>	<b>-0.135**</b>
<b>12 Anzahl Personen in Haushalt</b>	<b>-0.149**</b>

Tabelle 43: Korrelationen des subjektiv genügenden Masses (aggregiert über alle Werte) mit Materialismus, Vergleichsneigung, Genussfähigkeit, Achtsamkeit, Wertschätzung, Selbstakzeptanz, Alter, Geschlecht, Bildung, Einkommen, Anzahl Kinder in Haushalt und Anzahl Personen in Haushalt. \* =  $p < 0.05$ ; \*\* =  $p < 0.01$ ; \*\*\* =  $p < 0.001$

Die multiple Regression wurde hierarchisch gerechnet, so dass zuerst der Einfluss der Variablen der Soziodemographie und der Lebensumstände und anschliessend der gemeinsame Einfluss mit den psychologischen Variablen abgeschätzt werden konnte. Das Modell mit den Variablen der Soziodemographie und der Lebensumstände wurde jedoch nicht signifikant (vgl. Tabelle 44). Das Modell mit Einschluss aller Variablen ist signifikant (F-Wert: 5.079;  $p=0.000$ \*\*\*) und kann 19.7% der Varianz aufklären. Signifikante Faktoren

sind bei den psychologischen Faktoren wiederum Materialismus (\*\*\*) und Wertschätzung (\* =  $p < 0.05$ ) und bei den weiteren Faktoren das Einkommen (\* =  $p < 0.05$ ). Die Werte sind positiv ausgeprägt, was bedeutet, dass das subjektiv genügende Mass je höher ist, desto stärker die materialistische Wertorientierung, desto stärker die Wertschätzung ausgeprägt und desto höher das Einkommen ist.

	B	Beta	r	pr	t	p
Konstante	2.119		0.223		9.496	0.000***
7 Alter	0.00	0.009	0.002	0.009	0.147	0.883
8 Geschlecht	0.002	0.002	0.060	0.002	0.033	0.974
9 Bildung	0.019	0.079	0.016	0.078	1.245	0.214
10 Einkommen	0.079	0.123	0.056	0.006	1.408	0.160
11 Anzahl Kinder in Haushalt	0.004	0.079	0.043	-0.041	0.102	0.214
12 Anzahl Personen in Haushalt	-0.024	0.008	0.036	0.088	-0.661	0.918
Modell I	R=0.207; $R^2 = .043$ ; korr $R^2 = 0.20$ ; $F=1.904$ , $p=.081$ ; (df=6); n=261; Durbin-Watson = k.A.; r (Korrelation); pr (Partialkorrelation); N = 261 * = $p < 0.05$ ; ** = $p < 0.01$ ; *** = $p < 0.001$					
Konstante	1.446	0.385			3.755	0.000***
1 Materialismus	0.029	0.320	0.006	0.269	4.733	0.000***
2 Vergleichsneigung	0.001	0.018	0.005	0.013	0.237	0.813
3 Genussfähigkeit	0.001	0.031	0.002	0.024	0.430	0.667
4 Achtsamkeit	-0.006	-0.129	0.003	-0.108	-1.907	0.058
5 Wertschätzung	0.005	0.176	0.002	0.133	2.344	0.020*
6 Selbstakzeptanz	0.025	-0.131	0.013	-0.107	-1.879	0.061
7 Alter	0.003	0.086	0.002	0.075	1.310	0.191
8 Geschlecht	-0.003	-0.003	0.060	-0.003	-0.054	0.957
9 Bildung	0.026	0.107	0.015	0.102	1.790	0.075
10 Einkommen	0.106	0.165	0.054	0.111	1.950	0.047*
11 Anzahl Kinder in Haushalt	0.018	0.033	0.040	0.026	0.455	0.649
12 Anzahl Personen in Haushalt	-0.011	-0.031	0.033	-0.019	-0.322	0.740
Modell II	R=0.444; $R^2 = .197$ ; korr. $R^2 = .158$ ; $F=5.079$ , $p=.000$ ***; (df=12); n=261; Durbin-Watson = 1.40; r (Korrelation); pr (Partialkorrelation); N = 261 * = $p < 0.05$ ; ** = $p < 0.01$ ; *** = $p < 0.001$					

Tabelle 44: Regression des Modells I (unabhängigen Variablen Alter, Geschlecht, Bildung, Einkommen, Anzahl Kinder in Haushalt und Anzahl Personen in Haushalt auf die abhängige Variable subjektiv genügendes Mass (aggregiert über alle Werte)) und des Modells II (unabhängige Variablen Materialismus, Vergleichsneigung, Genussfähigkeit, Achtsamkeit, Wertschätzung, Selbstakzeptanz, Alter, Geschlecht, Bildung, Einkommen, Anzahl Kinder in Haushalt und Anzahl Personen in Haushalt auf die abhängige Variable subjektiv genügendes Mass (aggregiert über alle Werte))

Der Durbin-Watson-Wert ist mit 1.4 knapp akzeptabel und die visuelle Prüfung der Residuen zeigt eine annähernde Normalverteilung und keine auffällige Heteroskedastizität.

Die Toleranzwerte des Modells II sind zwischen 0.369 und 0.910 und somit akzeptabel, ebenso die VIF-Werte, welche sich zwischen 1.098 und 2.711 bewegen. Es besteht somit keine starke Multikollinearität. Es bestehen jedoch verschiedene schwache bis mittelstarke Korrelationen zwischen den psychologischen Einflussfaktoren und den Variablen der

Soziodemographie und der Lebensumstände (vgl. Tabelle 45). Das Alter korreliert mit allen psychologischen Faktoren ausser der Genussfähigkeit. Je höher das Alter, desto tiefer ausgeprägt der Materialismus und die Vergleichsneigung, aber desto stärker ausgeprägt die Achtsamkeit, Wertschätzung und Selbstakzeptanz. Männer haben signifikant höhere Materialismuszahlen und signifikant tiefere Werte bei den Faktoren Genussfähigkeit und Wertschätzung. Und je höher das Einkommen, desto tiefer die Wertschätzung. Auch die Variablen der Soziodemographie und der Lebensumstände korrelieren teilweise miteinander. So ist Einkommen und Bildung positiv korreliert. Je höher das Einkommen, desto weniger Kinder und Personen im Haushalt. Das gleiche gilt für das Alter: Je höher, desto weniger Kinder und Personen im Haushalt.

	7	8	9	10	11	12
1 Materialismus	-0.276***	0.183***	-0.023	-0.016	0.001	0.040
2 Vergleichsneigung	-0.288***	-0.085	0.056	0.083	-0.046	-0.014
3 Genussfähigkeit	0.007	-0.263***	0.024	0.042	0.018	-0.030
4 Achtsamkeit	0.155**	-0.069	-0.030	0.061	-0.024	-0.029
5 Wertschätzung	0.254***	-0.236***	-0.057	-0.122*	-0.042	0.000
6 Selbstakzeptanz	0.204***	0.094	-0.010	0.036	-0.005	-0.048
7 Alter		0.042	-0.033	0.130*	-0.214***	-0.281***
8 Geschlecht			0.096	0.039	0.029	0.035
9 Bildung				0.275***	-0.023	-1.00*
10 Einkommen					-0.429***	-0.667***
11 Anzahl Kinder in Haushalt						0.627***
12 Anzahl Personen in Haushalt						

Tabelle 45: Korrelationen zwischen Materialismus, Vergleichsneigung, Genussfähigkeit, Achtsamkeit, Wertschätzung, Selbstakzeptanz, Alter, Geschlecht, Bildung, Einkommen, Anzahl Kinder in Haushalt und Anzahl Personen in Haushalt. \* =  $p < 0.05$ ; \*\* =  $p < 0.01$ ; \*\*\* =  $p < 0.001$

### Verhaltensbereichsspezifisch

In Tabelle 46 sind die bivariaten Korrelationen der Einflussfaktoren mit den aggregierten subjektiv genügenden Massen der Verhaltensbereiche aufgeführt. Die Zusammenhänge mit den psychologischen Faktoren wurden bereits beim Regressionsmodell A (Tabelle 41) erläutert. Was die Variablen der Soziodemographie und der Lebensumstände betrifft, zeigt sich folgendes Bild: Je höher das Alter, desto tiefer ist das SGM im Verhaltensbereich "Bekleidung". Je höher die Bildung, desto höher ist das SGM in den Verhaltensbereichen "Ernährung" und "Freizeit und Unterhaltung" ausgeprägt. Das Einkommen korreliert positiv mit den SGM der Verhaltensbereiche "Mobilität" und "Freizeit und Unterhaltung" – die Anzahl Kinder korreliert hingegen negativ mit diesen Verhaltensbereichen. Die Anzahl Personen im Haushalt ist mit allen subjektiv genügenden Massen, ausser mit denjenigen in den Verhaltensbereichen Ernährung und Freizeit und Unterhaltung, korreliert. Je weniger Personen im Haushalt, desto höher ist das jeweilige subjektiv genügende Mass.

	SGM Wohnen: Strom	SGM Wohnen: Wärme	SGM Mobilität	SGM Ernährung	SGM Freizeit und Unterhaltung	SGM Bekleidung
1 Materialismus	0.246***	0.152**	0.206**	0.091	0.103	0.294***
2 Vergleichsneigung	0.168**	0.003	0.036	0.117*	0.058	0.194*
3 Genussfähigkeit	-0.012	-0.058	-0.074	0.105*	0.001	-0.126*
4 Achtsamkeit	0.122*	0.019	-0.099	-0.053	-0.084	-0.153*
5 Wertschätzung	-0.029	-0.002	0.014	0.106*	-0.022	0.051
6 Selbstakzeptanz	-0.113*	-0.091	-0.058	-0.048	-0.087	-0.072
7 Alter	-0.035	0.066	0.063	0.027	-0.011	-0.149**
8 Geschlecht	-0.023	-0.073	0.043	0.020	-0.003	0.051
9 Bildung	0.078	0.061	0.020	0.122*	0.233***	-0.084
10 Einkommen	0.046	0.099	0.102*	-0.020	0.232***	0.041
11 Anzahl Kinder in Haushalt	-0.082	-0.030	-0.156**	-0.011	-0.220***	0.041
12 Anzahl Personen in Haushalt	-0.103*	-0.104*	-0.135**	-0.022	-0.029	-0.152**

Tabelle 46: Korrelationen des subjektiv genügenden Masses (aggregiert pro Verhaltensbereich) mit Materialismus, Vergleichsneigung, Genussfähigkeit, Achtsamkeit, Wertschätzung, Selbstakzeptanz, Alter, Geschlecht, Bildung, Einkommen, Anzahl Kinder in Haushalt und Anzahl Personen in Haushalt; \* =  $p < 0.05$ ; \*\* =  $p < 0.01$ ; \*\*\* =  $p < 0.001$

Auch bei den Regressionsmodellen auf Ebene der Verhaltensbereiche ist jeweils nur das zweite Modell (alle Variablen) signifikant und damit gültig. Im Verhaltensbereich "Wohnen: Wärme" sind beide Modelle nicht signifikant. Die gültigen Modelle können zwischen 10.9% (Wohnen: Strom) und 17.3% (Bekleidung) der Varianz aufklären (vgl. Tabelle 47). In den Verhaltensbereichen "Wohnen: Strom" ist Materialismus der einzige signifikante Faktor. In den Verhaltensbereichen "Mobilität" und "Bekleidung" sind zusätzlich die Faktoren Wertschätzung (Mobilität) und Bildung und Achtsamkeit (Bekleidung) signifikant. Im Verhaltensbereich "Ernährung" sind das Alter und die Faktoren Vergleichsneigung, Genussfähigkeit und Selbstakzeptanz signifikant.

Verhaltensbereich	Modell gültig		Varianzaufklärung ( $R^2$ )	Signifikante Faktoren
Modell	I	II	II	II
Wohnen: Strom	nein	ja	10.9% (korr: 6.5%)	Materialismus (Beta = 0.218, t = 3.044, 0.003**)
Wohnen: Wärme	nein	nein	-	-
Mobilität	nein	ja	13.7% (korr: 9.4%)	Materialismus (Beta = 0.316, t = 4.422, 0.000**) Wertschätzung (Beta = 0.183, t = 2.314, 0.021*)
Ernährung	nein	ja	11.6% (korr: 7.1%)	Alter (Beta = 0.158, t = 2.268, 0.024*) Vergleichsneigung (Beta = 0.184, t = 2.296, 0.023*) Genussfähigkeit (Beta = 0.190, t = 2.464, 0.014*) Selbstakzeptanz (Beta = -0.153, t = -2.068, 0.040*)
Bekleidung	nein	ja	17.3% (korr: 13.1%)	Materialismus (Beta = 0.250, t = 3.547, 0.000***) Bildung (Beta = 0.131, t = 2.110, 0.036*) Achtsamkeit (Beta = -0.135, t = -1.910, 0.049*)

Tabelle 47: Wichtigste Kennzahlen der Regressionen (Modell II) der unabhängigen Variablen Materialismus, Vergleichsneigung, Genussfähigkeit, Achtsamkeit, Wertschätzung und Selbstakzeptanz, Geschlecht, Bildung, Einkommen, Anzahl Kinder in Haushalt und Anzahl Personen in Haushalt auf die abhängige Variable subjektiv genügendes Mass (aggregiert pro Verhaltensbereich); N = 258 (Wohnen: Strom), N = 246 (Wohnen: Wärme), N = 255 (Mobilität), N = 253 (Ernährung), N = 251 (Bekleidung); \* =  $p < 0.05$ ; \*\* =  $p < 0.01$ ; \*\*\* =  $p < 0.001$

Bei allen gültigen Modellen sind die Toleranzwerte und die VIF-Werte im tolerierbaren Bereich.<sup>81</sup> Der Durbin-Watson-Test zeigt, dass die Wert bei "Wohnen: Strom" (1.79) und Mobilität (1.72) akzeptabel sind und keine Autokorrelation der Residuen vorliegt. Bei der Ernährung (0.82) und Bekleidung (0.36) liegt hingegen eine positive Autokorrelation vor. Die Residuen sind ausser bei der Bekleidung annähernd normalverteilt. Jedoch liegt bei allen Modellen eine Heteroskedastizität vor.

### 5.5.3 Regressionsmodell C

Als Letztes wurde ein Regressionsmodell gerechnet, in dem zusätzlich zu den psychologischen Faktoren und den Variablen der Soziodemographie und der Lebensumstände das aggregierte Verhalten als Prädiktor einbezogen wurde.

In bisherigen Studien zu Ansprüchen (vgl. Kapitel 2.3.4) wurde die Wirkungsrichtung "Verhalten wirkt auf Anspruch" postuliert und teilweise auch empirisch belegt, wobei aber auch umgekehrte Wirkungsrichtung als möglich resp. eine Wechselwirkung als wahrscheinlich erachtet wird. Es kann somit angenommen werden, dass das eigentliche Verhalten auch auf das subjektiv genügende Mass wirken kann. Nachstehend wird überprüft, wie stark das aktuelle Verhalten im Vergleich zu den anderen Faktoren auf das subjektiv

<sup>81</sup> Strom: Toleranzwerte von 0.372 bis 0.909, VIF-Werte von 1.335 bis 1.453; Mobilität: Toleranzwerte von 0.360 bis 0.904, VIF-Werte von 1.106 bis 2.780; Ernährung: Toleranzwerte von 0.370 bis 0.906, VIF-Werte von 1.227 bis 2.702; Bekleidung: Toleranzwerte von 0.364 bis 0.902, VIF-Werte von 1.109 bis 2.748

genügende Mass wirkt resp. wirken könnte (sofern die Wirkungsrichtungsbeziehung tatsächlich vorhanden ist).

Wie auch schon in Kapitel 5.4 dargelegt, ist das aggregierte Verhalten stark positiv mit dem aggregierten SGM korreliert (vgl. auch Tabelle 49). Je stärker die Verhaltensausrprägung, desto höher das subjektiv genügende Mass.

	aggregiertes SGM (Gesamtwert)
1 Materialismus	0.273***
2 Vergleichsneigung	0.133**
3 Genussfähigkeit	-0.026
4 Achtsamkeit	-0.151*
5 Wertschätzung	-0.033
6 Selbstakzeptanz	-0.110*
7 Alter	.0004
8 Geschlecht	0.005
9 Bildung	-0.116*
10 Einkommen	-0.125*
11 Anzahl Kinder in Haushalt	-.0.135**
12 Anzahl Personen in Haushalt	-0.149**
<b>13 Verhalten (aggregiert)</b>	<b>0.438***</b>

Tabelle 48: Korrelationen des subjektiv genügenden Masses (aggregiert über alle Werte) mit Materialismus, Vergleichsneigung, Genussfähigkeit, Achtsamkeit, Wertschätzung, Selbstakzeptanz, Alter, Geschlecht, Bildung, Einkommen, Anzahl Kinder in Haushalt, Anzahl Personen in Haushalt und Verhalten (aggregiert); \* =  $p < 0.05$ ; \*\* =  $p < 0.01$ ; \*\*\* =  $p < 0.001$

Die multiple Regression wurde wiederum hierarchisch gerechnet, so dass wiederum zuerst der Einfluss der Variablen der Soziodemographie und der Lebensumstände, dann der Einfluss des Verhaltens und anschliessend der gemeinsame Einfluss mit den psychologischen Variablen abgeschätzt werden konnte. Das Modell mit den Variablen der Soziodemographie und der Lebensumstände war wie zuvor nicht signifikant. Das Modell mit diesen Variablen und dem Verhalten ist signifikant (F-Wert: 10.928;  $p=0.000$ \*\*\*) und kann 23.2% der Varianz aufklären (vgl. Tabelle 49). Signifikanter Faktor ist nur das aggregierte Verhalten (\*\*\*) =  $p < 0.001$ ). Das Modell mit Einschluss aller Variablen ist ebenfalls signifikant (F-Wert: 7.912;  $p=0.000$ \*\*\*) und kann 29.4% der Varianz erklären. Signifikante Faktoren bleiben Materialismus und die Wertschätzung. Die zusätzliche Varianzaufklärung durch die psychologischen Variablen, d.h. das Delta in  $R^2$  beträgt 6.2%. Das Verhalten ist in diesem Modell somit der stärkste Prädiktor für das subjektiv genügende Mass.



	B	Beta	r	pr	t	p
Konstante	2.119		0.223		9.496	0.000***
7 Alter	0.00	0.009	0.002	0.009	0.147	0.883
8 Geschlecht	0.002	0.002	0.060	0.002	0.033	0.974
9 Bildung	0.019	0.079	0.016	0.078	1.245	0.214
10 Einkommen	0.079	0.123	0.056	0.006	1.408	0.160
11 Anzahl Kinder in Haushalt	0.004	0.079	0.043	-0.041	0.102	0.214
12 Anzahl Personen in Haushalt	-0.024	0.008	0.036	0.088	-0.661	0.918
Modell I	R=0.207; R <sup>2</sup> = 0.43; korr R <sup>2</sup> = 0.20; F=1.904, p=.081; (df=6); n=261; Durbin-Watson = k.A.; r (Korrelation); pr (Partialkorrelation); N = 261 * = p < 0.05; ** = p < 0.01; *** = p < 0.001					
Konstante			0.339		-0.112	0.911
7 Alter	0.002	0.071	0.002	0.077	1.277	0.221
8 Geschlecht	0.002	0.002	0.054	0.002	0.039	0.969
9 Bildung	0.020	0.082	0.014	0.089	1.427	0.155
10 Einkommen	0.021	0.033	0.051	0.026	0.410	0.682
11 Anzahl Kinder in Haushalt	0.044	0.080	0.039	0.071	1.132	0.259
12 Anzahl Personen in Haushalt	-0.041	-0.116	0.032	-0.080	-1.280	0.202
13 Verhalten (aggregiert)	0.753	0.450	0.095	0.445	7.894	0.000***
Modell II	R=0.482; R <sup>2</sup> = 0.232; korr R <sup>2</sup> = 0.211; F=10.928, p=.000***; (df=7); n=261; Durbin-Watson = k.A.; r (Korrelation); pr (Partialkorrelation); N = 261 * = p < 0.05; ** = p < 0.01; *** = p < 0.001					
Konstante	0.143		0.426		0.337	0.736
1 Materialismus	0.021	0.231	0.006	0.220	3.537	0.000***
2 Vergleichsneigung	-0.004	-0.055	0.005	-0.049	-0.776	0.438
3 Genussfähigkeit	0.000	-0.018	0.002	-0.017	-0.268	0.789
4 Achtsamkeit	-0.004	-0.096	0.003	-0.095	-1.497	0.136
5 Wertschätzung	0.004	0.126	0.002	0.123	2.180	0.042*
6 Selbstakzeptanz	-0.019	-0.100	0.013	-0.097	-1.531	0.127
7 Alter	0.003	0.094	0.002	0.097	1.529	0.128
8 Geschlecht	-0.017	-0.018	0.056	-0.019	-0.298	0.766
9 Bildung	0.025	0.104	0.014	0.117	1.855	0.065
10 Einkommen	0.062	0.096	0.052	0.076	1.200	0.231
11 Anzahl Kinder in Haushalt	0.045	0.082	0.038	0.076	1.192	0.235
12 Anzahl Personen in Haushalt	-0.028	-0.078	0.031	-0.056	-0.878	0.381
13 Verhalten (aggregiert)	0.595	0.355	0.102	0.347	5.817	0.000***
Modell III	R=0.542; R <sup>2</sup> = 0.294; korr R <sup>2</sup> = 0.257; F=7.912, p=.000***; (df=13); n=261; Durbin-Watson = 1.474; r (Korrelation); pr (Partialkorrelation); N = 261 * = p < 0.05; ** = p < 0.01; *** = p < 0.001					

Tabelle 49: Regression des Modells I (unabhängigen Variablen Alter, Geschlecht, Bildung, Einkommen, Anzahl Kinder in Haushalt und Anzahl Personen in Haushalt auf die abhängige Variable subjektiv genügendes Mass (aggregiert über alle Werte), des Modells II (unabhängigen Variablen Alter, Geschlecht, Bildung, Einkommen, Anzahl Kinder in Haushalt, Anzahl Personen in Haushalt und Verhalten (aggregiert) auf die abhängige Variable subjektiv genügendes Mass (aggregiert über alle Werte)) und des Modells III (unabhängige Variablen Materialismus, Vergleichsneigung, Genussfähigkeit, Achtsamkeit, Wertschätzung, Selbstakzeptanz, Alter, Geschlecht, Bildung, Einkommen, Anzahl Kinder in Haushalt, Anzahl Personen in Haushalt und Verhalten (aggregiert) auf die abhängige Variable subjektiv genügendes Mass (aggregiert über alle Werte))

Die Toleranzwerte für das Modell II und III sind akzeptabel (Toleranzwerte: 0.370-0.952; 0.366-0.910; VIF-Werte: 1.079-2.700 1.098-2.733). Das Verhalten korreliert schwach bis mittel mit anderen Einflussfaktoren (vgl. Tabelle 50), nämlich positiv mit Materialismus, Vergleichsneigung und Einkommen und negativ mit Achtsamkeit, Alter und Anzahl Kinder und Personen im Haushalt.

13 Verhalten							
	Gesamt	Wohnen: Strom	Wohnen: Wärme	Mobilität	Ernährung	Freizeit und Verhalten	Bekleidung
1 Materialismus	0.286***	0.331***	0.144**	0.145**	0.060	0.084	0.164**
2 Vergleichsneigung	0.296***	0.176***	0.131*	0.189***	0.114*	0.161*	0.170**
3 Genussfähigkeit	-0.012	-0.024	0.019	0.021	-0.025	-0.035	0.080
4 Achtsamkeit	-0.136**	-0.087	0.015	-0.071	-0.082	-0.093	-0.088
5 Wertschätzung	-0.002	-0.122*	-0.042	0.075	0.049	-0.027	0.079
6 Selbstakzeptanz	-0.066	-0.119*	-0.040	0.062	-0.018	-0.113	-0.076
7 Alter	-0.106*	-0.106*	-0.098*	-0.44	0.115*	-0.036	-0.192***
8 Geschlecht	0.063	0.063	0.005	0.017	0.062	0.041	-0.210***
9 Bildung	0.056	0.056	0.041	0.139*	-0.041	0.159**	-0.028
10 Einkommen	0.177***	0.177*	0.151**	0.182***	0.000	0.290***	0.069
11 Anzahl Kinder in Haushalt	-0.159*	-0.159**	-0.069	-0.168**	0.031	-0.220***	-0.041
12 Anzahl Personen in Haushalt	-0.096*	-0.096*	-0.074	-0.133	0.005	-0.177***	0.016

Tabelle 50: Korrelationen zwischen Materialismus, Vergleichsneigung, Genussfähigkeit, Achtsamkeit, Wertschätzung, Selbstakzeptanz, Alter, Geschlecht, Bildung, Einkommen, Anzahl Kinder in Haushalt und Anzahl Personen in Haushalt und dem Verhalten (aggregiert über alle Werte und über alle Verhaltensbereiche; ausser Freizeit und Unterhaltung) \* =  $p < 0.05$ ; \*\* =  $p < 0.01$ . \*\*\* =  $p < 0.001$

Der Durbin-Watson-Wert ist mit 1.4 knapp akzeptabel und die visuelle Prüfung der Residuen zeigt eine annähernde Normalverteilung und keine auffällige Heteroskedastizität.

#### *Verhaltensbereichsspezifisch*

Die bivariaten Korrelationen zwischen den psychologischen Einflussfaktoren und den subjektiv genügenden Massen und den Variablen der Soziodemographie und der Lebensumstände wurden in den vorherigen Kapiteln erläutert. In Tabelle 51 sind zusätzlich die bivariaten Korrelationen des aggregierten Verhaltens mit den SGM der verschiedenen Verhaltensbereiche ersichtlich (fett). Die Zusammenhänge sind alle signifikant (\*\*\*) =  $p < 0.001$ ) und weisen positive Werte auf, d.h. je höher die Verhaltensaussprägung, desto höher auch das SGM.

	SGM Wohnen: Strom	SGM Wohnen: Wärme	SGM Mobilität	SGM Ernährung	SGM Freizeit und Unterhaltung	SGM Bekleidung
1 Materialismus	0.246***	0.152**	0.206**	0.091	0.103	0.294***
2 Vergleichsneigung	0.168**	0.003	0.036	0.117*	0.058	0.194*
3 Genussfähigkeit	-0.012	-0.058	-0.074	0.105*	0.001	-0.126*
4 Achtsamkeit	0.122*	0.019	-0.099	-0.053	-0.084	-0.153*
5 Wertschätzung	-0.029	-0.002	0.014	0.106*	-0.022	0.051
6 Selbstakzeptanz	-0.113*	-0.091	-0.058	-0.048	-0.087	-0.072
7 Alter	-0.035	0.066	0.063	0.027	-0.011	-0.149**
8 Geschlecht	-0.023	-0.073	0.043	0.020	-0.003	0.051
9 Bildung	0.078	0.061	0.020	0.122*	0.233***	-0.084
10 Einkommen	0.046	0.099	0.102*	-0.020	0.232***	0.041
11 Anzahl Kinder in Haushalt	-0.082	-0.030	-0.156**	-0.011	-0.220***	0.041
12 Anzahl Personen in Haushalt	-0.103*	-0.104*	-0.135**	-0.022	-0.029	-0.152**
<b>13 Verhalten (aggr., jeweils pro Bereich)</b>	<b>0.377***</b>	<b>0.186***</b>	<b>0.356***</b>	<b>0.295***</b>	<b>0.286***</b>	<b>0.300***</b>

Tabelle 51: Korrelationen des subjektiv genügenden Masses (aggregiert pro Verhaltensbereich) mit Materialismus, Vergleichsneigung, Genussfähigkeit, Achtsamkeit, Wertschätzung, Selbstakzeptanz, Alter, Geschlecht, Bildung, Einkommen, Anzahl Kinder in Haushalt, Anzahl Personen in Haushalt und dem Verhalten (aggregiert pro Bereich); \* =  $p < 0.05$ ; \*\* =  $p < 0.01$ ; \*\*\* =  $p < 0.001$

Bei den Regressionsmodellen auf Ebene der Verhaltensbereiche sind die Modelle II und III gültig. Die gültigen Modelle können zwischen 14.2% (Bekleidung) und 28.3% (Ernährung) der Varianz beim Modell II resp. zwischen 21.2% (Bekleidung) und 31.4% (Ernährung) der Varianz beim Modell III aufklären (vgl. Tabelle 52). Das Verhalten ist in allen Fällen signifikant und der stärkste Einflussfaktor (jeweils \*\*\* =  $p < 0.001$ ). Weiter ist die Anzahl Kinder ein signifikanter Faktor im Verhaltensbereich "Wohnen: Wärme". Hier gilt: Je mehr Kinder, desto höher das subjektiv genügende Mass. Die Bildung hat einen signifikanten Einfluss auf die subjektiv genügende Masse im Verhaltensbereich "Ernährung" (beide Modelle) und im Verhaltensbereich "Bekleidung" (Modell II). Je höher die Bildung, desto höher die SGM. Der Faktor Materialismus ist ausserdem signifikant in den Verhaltensbereichen "Mobilität" und "Bekleidung" (jeweils Modell III). Im Verhaltensbereich "Ernährung" ist der Faktor Genussfähigkeit signifikant – je höher die Genussfähigkeit, desto höher das SGM.

Verhaltensbereich	Modell gültig			Varianzaufklärung (R <sup>2</sup> )		Signifikante Faktoren			
Modell	I	II	III	II	III	II		III	
Wohnen: Strom	n	j	j	20.1% (korr.: 17.9%)	23.6% (korr.: 19.5%)	Verhalten	Beta = 0.449 t = 7.675, 0.000**	Alter	Beta = 0.147 t = 2.264, 0.024*
								Verhalten	Beta = 0.393 t = 6.383, 0.000***
Wohnen: Wärme	n	j	j	20.3% (korr.: 17.9%)	22.6% (korr.: 18.2%)	Anzahl Kinder	Beta = 0.146 t = 1.977, 0.049*	Anzahl Kinder	Beta = 0.0.163 t = 2.919, 0.029*
						Verhalten	Beta = 0.426 t = 7.207, 0.000***	Verhalten	Beta = 0.412 t = 6.809, 0.000***
Mobilität	n	j	j	20.0% (korr.: 17.7%)	26.5% (korr.: 22.5%)	Verhalten	Beta = 0.419 t = 7.122, 0.000***	Verhalten	Beta = 0.379 t = 6.471 0.000***
								Materialismus	Beta = 0.262, t = 3.939, 0.00***
Ernährung	n	j	j	28.3% (korr.: 26.2%)	31.4% (27.7%)	Bildung	Beta = 0.138 t = 2.442, 0.015*	Bildung	Beta = 0.132 t = 2.332, 0.021**
						Verhalten	Beta = 0.519 t = 9.497, 0.000***	Verhalten	Beta = 0.476 t = 8.337 0.000***
								Genussfähigkeit	Beta = 0.146 t = 2.152, 0.032*
Bekleidung	n	j	j	14.2% (korr.: 11.6%)	21.2% (korr.: 16.7%)	Ge-schlecht	Beta = 0.136 t = 2.120. 0.035*	Verhalten	Beta = 0.250 t = 3.857 0.000***
						Bildung	Beta = -0.134 t = -2.109, 0.036*	Materialismus	Beta = 0.251 t = 2.3.555, 0.000***
						Verhalten	Beta = 0.300 t = 4.622, 0.000***		

Tabelle 52: Wichtigste Kennwerte der Regressionen des Modells II ((unabhängige Variablen Alter, Geschlecht, Bildung, Einkommen, Anzahl Kinder in Haushalt, Anzahl Personen in Haushalt und Verhalten (aggregiert) auf die abhängige Variable subjektiv genügendes Mass (aggregiert über alle Werte)) und des Modells III (unabhängige Variablen Materialismus, Vergleichsneigung, Genussfähigkeit, Achtsamkeit, Wertschätzung, Selbstakzeptanz, Alter, Geschlecht, Bildung, Einkommen, Anzahl Kinder in Haushalt, Anzahl Personen in Haushalt und Verhalten (aggregiert) auf die abhängige Variable subjektiv genügendes Mass (aggregiert pro Verhaltensbereich)); N = 258 (Wohnen: Strom), N = 246 (Wohnen: Wärme), N = 255 (Mobilität), N = 252 (Ernährung), N = 240 (Bekleidung); \* = p < 0.05; \*\* = p < 0.01; \*\*\* = p < 0.001

Bei allen gültigen Modellen sind die Toleranzwerte und die VIF-Werte im tolerierbaren Bereich.<sup>82</sup> Der Durbin-Watson-Test zeigt, dass die Werte bei "Wohnen: Strom" (1.77), "Wohnen: Wärme" (1.99) und "Mobilität" (1.74) akzeptabel sind und keine Autokorrelation der Residuen vorliegt. Bei der Ernährung (1.12) und Bekleidung (0.41) liegt hingegen eine positive Autokorrelation vor. Die Residuen sind annähernd normalverteilt. Jedoch liegt bei allen Modellen eine Heteroskedastizität vor.

<sup>82</sup> Modell III: Strom: Toleranzwerte von 0.375 bis 0.949, VIF-Werte von 1.072 bis 2.667; Wärme: Toleranzwerte von 0.369 bis 0.959, VIF-Werte von 1.043 bis 2.713; Mobilität: Toleranzwerte von 0.363 bis 0.949, VIF-Werte von 1.053 bis 2.753; Ernährung: Toleranzwerte von 0.373 bis 0.983, VIF-Werte von 1.018 bis 2.684; Bekleidung: Toleranzwerte von 0.359 bis 0.918, VIF-Werte von 1.109 bis 2.789

Modell III: Strom: Toleranzwerte von 0.371 bis 0.897, VIF-Werte von 1.114 bis 2.693; Wärme: Toleranzwerte von 0.366 bis 0.911, VIF-Werte von 1.093 bis 2.736; Mobilität: Toleranzwerte von 0.360 bis 0.892, VIF-Werte von 1.121 bis 2.780; Ernährung: Toleranzwerte von 0.370 bis 0.905, VIF-Werte von 1.105 bis 2.699; Bekleidung: Toleranzwerte von 0.354 bis 0.900, VIF-Werte von 1.207 bis 2.826

## 5.6 Subjektiv genügendes Mass und subjektives Wohlbefinden

In diesem Kapitel wird dargestellt, inwiefern sich Personen mit unterschiedlichem subjektiv genügendem Mass im subjektiven Wohlbefinden unterscheiden resp. wie stark subjektiv genügendes Wohlbefinden und subjektiv genügendes Mass zusammenhängen.

Tabelle 53 zeigt die Mittelwertsunterschiede im Wohlbefinden zwischen drei Gruppen von Personen mit tiefem, mittlerem und hohem subjektiv genügendem Mass. Ein hoher Wert bedeutet beim kognitiven und beim affektiv-positivem Wohlbefinden ein hohes Wohlbefinden. Die Skalenbreite beträgt 5-35 beim kognitiven Wohlbefinden 6-30 beim affektiv-positivem Wohlbefinden. Beim affektiv-negativem Wohlbefinden bedeutet ein hoher Wert ein schlechtes Wohlbefinden. Die Skalenbreite beträgt ebenfalls 6-30. Dabei zeigt sich das Muster, dass Personen mit tiefem subjektiv genügendem Mass ein besseres Wohlbefinden aufweisen als Personen mit mittlerem oder hohem subjektiven Mass. Personen mit mittlerem subjektiv genügendem Mass weisen meist das tiefste Wohlbefinden auf. Diese Unterschiede sind insbesondere auf der höchsten Aggregationsebene sowie im Verhaltensbereich "Wohnen: Strom" signifikant. Im Verhaltensbereich "Mobilität" und "Freizeit und Unterhaltung" zeigt sich, dass auch hier die Personen mit mittlerem SGM das tiefste Wohlbefinden haben, das Wohlbefinden aber nicht bei der Gruppe mit dem tiefsten SGM, sondern bei der Gruppe mit dem höchsten SGM am besten ist.

Subjektives Wohlbefinden		tiefes SGM (1)		mittleres SGM (2)		hohes SGM (3)	
		M	sig	M	sig	M	sig
SGM aggregiert (Gesamtwert)	kognitiv	28.0	*(2)	26.7	*(1)	27.5	
	affektiv – negativ	12.2	*** (2) ** (3)	13.9	*** (1)	14.7	** (1)
	affektiv – positiv	24.1	*(2)	23.2	*(1)	23.9	
SGM Wohnen: Strom	kognitiv	27.8	*(2)	26.3	*(1)	26.9	
	affektiv – negativ	12.8	** (2) * (3)	14.1	** (1)	14.3	*(1)
	affektiv – positiv	23.9	*(2)	22.8	*(1)	23.5	*(1)
SGM Wohnen: Wärme	kognitiv	-		27.6		26.9	
	affektiv – negativ	-		13.2		13.7	
	affektiv – positiv	-		23.9	*(1)	23.1	*(3)
SGM Mobilität	kognitiv	27.5	*(2)	26.2	*(1) * (3)	29.3	*(2)
	affektiv – negativ	13.2	*(2)	14.2	*(1)	12.9	
	affektiv – positiv	23.6		23.1	*(3)	25.2	*(2)
SGM Ernährung	kognitiv	27.0		27.3		28.2	
	affektiv – negativ	13.2		13.7		13.2	
	affektiv – positiv	23.6		23.4		23.7	
SGM Freizeit /Unterhaltung	kognitiv	27.2		27.5		27.1	
	affektiv – negativ	13.4		12.8	*(3)	14.2	*(2)
	affektiv – positiv	23.3		24.1		23.9	
SGM Bekleidung	kognitiv	27.8	** (3)	27.3		26.1	** (1)
	affektiv – negativ	13.0		13.7		13.9	
	affektiv – positiv	23.5		23.6		23.4	

Tabelle 53: Mittelwertsunterschiede im subjektiven Wohlbefinden nach Ausprägung SGM (aggregiert über alle Werte und pro Verhaltensbereich); \* =  $p < 0.05$ ; \*\* =  $p < 0.01$ ; \*\*\* =  $p < 0.001$ ; detaillierte Kennzahlen (N, M, SD, t, p) siehe Tabelle 75 im Anhang A-5.3

Die Korrelationen zwischen den aggregierten SGM und dem Wohlbefinden zeigen ein ähnliches Bild (vgl. Tabelle 54). Je tiefer das SGM, desto besser ist in der Regel das kognitive und affektiv positive Wohlbefinden und desto seltener werden negative Emotionen erlebt. Eine Ausnahme stellt der Verhaltensbereich "Freizeit und Unterhaltung" dar, wo ein hohes subjektiv genügendes Mass mit einem hohen affektiv-positivem Wohlbefinden korreliert.

	Subjektives Wohlbefinden (kognitiv)	Subjektives Wohlbefinden (affektiv – negativ)	Subjektives Wohlbefinden (affektiv – positiv)
SGM aggregiert	-0.087	0.218***	-0.082
SGM Wohnen: Strom	-0.106*	0.200***	-0.103*
SGM Wohnen: Wärme	-0.088	0.113*	-0.112*
SGM Mobilität	-0.073	0.138**	0.028
SGM Ernährung	0.064	0.068	-0.049
SGM Freizeit /Unterhaltung	0.038	0.057	0.120*
SGM Bekleidung	-0.151**	0.150**	-0.031

Tabelle 54: Korrelationen des subjektiv genügenden Masses (aggregiert über alle Werte und aggregiert pro Verhaltensbereich) mit dem subjektiven Wohlbefinden (kognitiv und affektiv); \* =  $p < 0.05$ ; \*\* =  $p < 0.01$ ; \*\*\* =  $p < 0.001$

### Exkurs

Die vorliegenden Daten erlauben es zusätzlich und unabhängig von den Forschungsfragen, den Zusammenhang zwischen den psychologischen Faktoren und dem subjektiven Wohlbefinden zu betrachten. Aus der Forschungsliteratur zu Materialismus ist bekannt, dass Materialismus und subjektives Wohlbefinden in einem negativen Zusammenhang stehen, also materialistisch orientierte Personen ein tieferes subjektives Wohlbefinden aufweisen als Personen mit einer schwachen Materialismus-Ausprägung (Solberg et al., 2003; Belk, 1985; Richins & Dawson, 1992; Kasser et al., 2003; Kasser, 2002). Dieser Zusammenhang kann auch in der vorliegenden Stichprobe bestätigt werden (vgl. Tabelle 55). Je höher die Materialismusausprägung, desto schlechter das kognitive Wohlbefinden und das emotionale Erleben im Vergleich zu Personen mit tiefer Materialismusausprägung. In der Tabelle ist ausserdem ersichtlich, dass das gleiche Muster für die Vergleichsneigung besteht. Die umgekehrten Zusammenhänge sind jedoch für die anderen psychologischen Faktoren zu beobachten: Je stärker ausgeprägt die Genussfähigkeit, die Achtsamkeit, die Wertschätzung und die Selbstakzeptanz, desto besser ist das Wohlbefinden. Dies entspricht der von Hunecke (2013) postulierten These, dass psychische Ressourcen zum Wohlbefinden beitragen.

	Subjektives Wohlbefinden (kognitiv)	Subjektives Wohlbefinden (affektiv – negativ)	Subjektives Wohlbefinden (affektiv – positiv)
Materialismus	-.383***	.268***	-.278***
Vergleichsneigung	-.194***	.283***	-.217***
Genussfähigkeit	.414***	-.312***	.504***
Achtsamkeit	.323***	-.361***	.347***
Wertschätzung	.407***	-.132*	.386***
Selbstakzeptanz	.460***	-.478***	.492***

Tabelle 55: Korrelationen zwischen Materialismus, Vergleichsneigung, Genussfähigkeit, Achtsamkeit, Wertschätzung und Selbstakzeptanz und subjektivem Wohlbefinden; \* =  $p < 0.05$ ; \*\* =  $p < 0.01$ ; \*\*\* =  $p < 0.001$

## 6 DISKUSSION

Nach einer Einleitung (Kapitel 6.1) werden in diesem Kapitel die Forschungsfragen sowie die Erkenntnisse dazu kurz zusammengefasst (Kapitel 6.2). Anschliessend werden die Erkenntnisse kommentiert und interpretiert hinsichtlich der methodischen und inhaltlichen Aussagekraft des subjektiv genügenden Masses (Kapitel 6.3) sowie dessen Eignung als Ansatzpunkt zur Förderung von Suffizienz (Kapitel 6.4). Anschliessend wird in einem Fazit (Kapitel 6.5) auf mögliche Konsequenzen für die Suffizienzforschung und Suffizienzförderung eingegangen.

### 6.1 Einleitung in die Diskussion

Die vorliegende Arbeit widmete sich dem Thema Suffizienz auf individueller Ebene und hatte als übergeordnetes Ziel zu Grundlagen beizutragen, welche für die Förderung von Suffizienz beim Individuum genutzt werden können. Suffizienz auf individueller Ebene wurde dabei wie folgt definiert: *Suffizienz auf individueller Ebene bedeutet die Praktizierung einer Verhaltensausrichtung, welche möglichst wenige Ressourcen benötigt<sup>83</sup> ohne die Lebenszufriedenheit einzuschränken. Dass die Lebenszufriedenheit nicht eingeschränkt werden soll widerspiegelt [...] die Reflektion über das "rechte" oder "genügende" Mass für ein zufriedenstellendes Leben.*

Basierend auf dieser Definition wurde eine theoretische Zusammenführung von Forschungserkenntnissen vorgenommen, welche Erklärungsansätze für die Entstehung und Auswirkungen einer solcher Verhaltensausrichtung bieten, d.h. konkrete Operationalisierungen dafür entwickelt und Zusammenhänge mit anderen Faktoren untersucht.

Als relevant wurden hierfür die Forschungsgebiete der Genügsamkeit und Sparsamkeit, des Anti-Konsums, der einfachen Lebensstile und der Ansprüche identifiziert. Die Recherche zeigte, dass es bisher keine gängigen Konzeptionalisierungen und Operationalisierungen von Suffizienz auf individueller Ebene gibt. Konstrukte aus den Forschungsgebieten der Genügsamkeit, des Anti-Konsums und der einfachen Lebensstile decken die für Suffizienz relevanten Verhaltenskategorien der Anschaffung, Dimensionierung und Nutzung aber zum Teil ab und operationalisieren diese auch. In verschiedenen Studien wurden ausserdem punktuell Zusammenhänge zwischen diesen mit Suffizienz verwandten Konstrukten und vor- und nachgelagerten Faktoren untersucht. In aller Kürze lässt sich zu den Zusammenhängen sagen, dass Muster beobachtbar sind, welche durch mehrere Studien abgesichert sind. Diese Muster legen nahe, dass das Ausmass suffizienten Verhaltens durch spezifische Werte, Motive und/oder durch die Lebensumstände (insb. Einkommenssituation) beeinflusst wird, erwünschte ökologische Konsequenzen hat und auch mit einer positiven Lebensbewertung kompatibel sein kann.

---

<sup>83</sup> Hierfür wurden die drei Verhaltenskategorien Anschaffung, Dimensionierung und Nutzung identifiziert, in denen ein veringter Ressourcenverbrauch erfolgen kann.



Es bestehen somit erste Erkenntnisse, aber auch einige Forschungslücken, sowohl bei der empirischen Konstruktbildung als auch bei der weiteren empirischen Prüfung von Zusammenhängen. Zu dem in der eigenen Suffizienzdefinition definierten "genügenden Mass" bestehen besonders grosse Lücken. Die Forschung zu Ansprüchen, welche sich bisher insbesondere auf Leistungsansprüche und Einkommensansprüche bezog, bietet dazu zwar erste Erkenntnisse: Unabhängig vom konkreten Inhalt der Forschung zu Ansprüchen zeigt sie, dass ein Anspruch ausdrückt, was subjektiv als notwendig oder genügend wahrgenommen wird und dass dieses vom Verhalten abgegrenzt werden kann. Auch hier gibt es verschiedene Erkenntnisse darüber, wodurch Ansprüche beeinflusst werden könnten. Es bestehen Hinweise, dass Ansprüche neben anderen Faktoren vom aktuellen Verhalten beeinflusst werden, dieses aber wiederum auch beeinflussen können. Mit der letztgenannten Wirkungsrichtung und unter Berücksichtigung anderer Einflussfaktoren könnten Ansprüche einen Ansatzpunkt für die Veränderung von Verhalten darstellen. Ansprüche wurden jedoch bisher noch wenig im Zusammenhang mit Konsumverhalten und umweltrelevanten Verhalten und somit auch nicht im Zusammenhang mit suffizienzrelevantem Verhalten gemäss eigener Definition untersucht. Hier wurde ein besonders grosser Vertiefungsbedarf identifiziert.

Der empirische Fokus der Arbeit wurde darum auf das "subjektiv genügende Mass" (SGM) als Konstrukt des Anspruchs im Zusammenhang mit umweltrelevantem Verhalten gelegt und es wurden fünf Forschungsfragen aufgeworfen und in einer empirischen Studie mit 420 Personen aus der Schweiz untersucht. Das subjektiv genügende Mass wurde für diese empirische Studie wie folgt definiert und operationalisiert:

*Das subjektiv genügende Mass (SGM) ist eine individuelle Einschätzung darüber, welche Mindest-Ausprägung bei umweltrelevanten Verhaltensweisen für die Erhaltung des aktuellen subjektiven Wohlbefindens genügt. Die Ausprägung kann sich dabei auf die Anzahl, Dimensionierung, Nutzungshäufigkeit und Qualität einer umweltrelevanten Verhaltensweise beziehen.*

Im nächsten Kapitel folgt strukturiert nach den Forschungsfragen eine kurze Zusammenfassung der Ergebnisse aus den empirischen Datenerhebungen.

## 6.2 Zusammenfassung der Ergebnisse

Die **erste Forschungsfrage** lautete: *Lässt sich das subjektiv genügende Mass für die suffizienzrelevanten Verhaltensweisen empirisch feststellen?*

Für die Beantwortung dieser Frage wurden folgende Kriterien als wichtig erachtet: Das subjektiv genügende Mass sollte sich empirisch vom Verhalten abgrenzen lassen, jedoch auch in einem Zusammenhang zu diesem stehen.

Die bivariaten Korrelationen zwischen dem subjektiv genügenden Mass und dem Verhalten (vgl. Kapitel 5.4) zeigen, dass das subjektiv genügende Mass und das Verhalten positiv mittel bis stark miteinander korreliert sind. Dies trifft sowohl für die Einzelmasse pro

Verhaltensweise wie auch für die aggregierten Masse für die Verhaltensbereiche zu. Das subjektiv genügende Mass und das Verhalten stehen somit statistisch gesehen in einem Zusammenhang zueinander.

Gleichzeitig unterscheiden sich die Mittelwerte des subjektiv genügenden Masses und des Verhaltens bei fast allen Verhaltensweisen und auch bei den aggregierten Werten statistisch signifikant voneinander (vgl. Kapitel 5.2.1). Dass die beiden Konstrukte nicht voneinander abgrenzbar sind, zeigt sich auch darin, dass immer ein gewisser Anteil Personen besteht, bei denen das subjektiv genügende Mass unter oder über dem aktuellen Verhalten liegt (vgl. Kapitel 5.2.2). Die Ausprägung des subjektiv genügenden Masses ist somit bei keiner Verhaltensweise vollumfänglich identisch mit dem Verhalten.

Aus empirischer Sicht lässt sich das subjektiv genügende Mass somit für die suffizienzrelevanten Verhaltensweisen feststellen.

Die **zweite Forschungsfrage** lautete: *Welche Ausprägung hat das subjektiv genügende Mass bezüglich der für Suffizienz relevanten Verhaltenskategorien?*

In Kapitel 5.1 sind die Ausprägungen für das Verhalten, das subjektiv genügende Mass sowie deren Differenz detailliert dargestellt. Nachstehend werden die Werte für das subjektiv genügende Mass nochmals aufgeführt und zwar in Relation zum Verhalten.<sup>84</sup>

- *Wohnen Strom*: Die durchschnittlichen Werte des subjektiv genügenden Masses im Bereich "Wohnen: Strom" sind wie folgt: 3.1 Stunden Computernutzung pro Woche (7.6h resp. 65.6% unter dem tatsächlichen Verhaltenswert von 10.7h), 10.9 Minuten Handynutzung pro Tag (30 Minuten resp. 74.8% unter dem tatsächlichen Verhaltenswert von 40.1 Minuten), 3.1 Stunden TV-Nutzung pro Woche (7.7 Stunden resp. 72.3% unter dem tatsächlichen Verhaltenswert von 11.1 Stunden) sowie 1.3 grosse IKT-Geräte (1.3 Geräte resp. 45.7% unter dem tatsächlichen Besitz von 2.6 Geräten) und 3.3 kleine IKT-Geräte (3.3 Geräte resp. 47.7% unter dem tatsächlichen Besitz von 6.7 Geräten).
- *Wohnen: Warmwasser*: Die durchschnittlichen Werte des subjektiv genügenden Masses im Bereich "Wohnen: Warmwasser" sind wie folgt: 36.1qm Wohnfläche pro Kopf (17qm resp. 29.4% unter der tatsächlichen Wohnfläche von 52.9qm), 3.2 Zimmer pro Haushalt (1.4 Zimmer resp. 27.3% unter der tatsächlichen Zimmeranzahl von 4.6), 15.9 Grad im Schlafzimmer (2.7 Grad resp. 14.4% unter dem tatsächlichen Wert von 18.6), 19.2 Grad im Wohnzimmer (2.2 Grad resp. 10.1% unter dem tatsächlichen Wert von 21.4), 5 Minuten Duschen pro Duschvorgang (3.1 Minuten resp. 35.1% unter dem tatsächlichen Wert von 8.3 Minuten) und 4.4 Duschen pro Woche (1.7 Mal resp. 28.9% unter dem tatsächlichen Wert von 6.1).

<sup>84</sup> Zu beachten ist bei allen Verhaltensweisen, dass der durchschnittliche Differenzwert zwischen Verhalten und subjektiv genügendem Mass nicht immer exakt der Differenz der dargestellten durchschnittlichen Werte des Verhaltens und des subjektiv genügenden Masses entspricht. Der Grund liegt darin, dass der durchschnittliche Differenzwert aus den individuellen Differenzwerten berechnet wurde, welcher nur für diejenigen Personen vorlag, welche sowohl zum Verhalten wie auch zum subjektiv genügenden Mass eine Angabe machten.

- *Mobilität*: Die durchschnittlichen Werte des subjektiv genügenden Masses im Bereich "Mobilität" sind wie folgt: 0.6h öV-Nutzung pro Woche für private Zwecke (0.8h resp. 30.3% unter dem tatsächlichen Verhaltenswert von 1.5h), 1.7h MIV-Nutzung pro Woche für private Zwecke (1.7h resp. 40.9% unter dem tatsächlichen Verhaltenswert von 3.2h), 1.9 Flüge in drei Jahren (1.9 Flüge resp. 49.6% unter dem tatsächlichen Verhaltenswert von 4 Flügen), 6.8 Mal pro Jahr Auto ausleihen (2.8 Mal resp. 25.1% über dem tatsächlichen Verhaltenswert von 2.3 Mal) und 4.5 Mal das eigene Auto verleihen pro Jahr (3.8 Mal resp. 73% über dem tatsächlichen Verhaltenswert von 1.7 Mal).
- *Ernährung*: Die durchschnittlichen Werte des subjektiv genügenden Masses im Bereich "Ernährung" sind wie folgt: 2dl alkoholische Getränke pro Woche (6.7dl resp. 67.4% unter dem tatsächlichen Verhaltenswert von 9dl), 1.6 Mal Schokolade pro Woche (2 Mal resp. 57.5% unter dem tatsächlichen Verhaltenswert von 3.6 Mal), 4.5 Mal Milchprodukte pro Woche (2.8 Mal resp. 38% unter dem tatsächlichen Verhaltenswert von 7.3 Mal), 0.7 Mal Eier pro Woche (1.1 Mal resp. 55.6% unter dem tatsächlichen Verhaltenswert von 1.9 Mal) und 2.4 Mal Fleisch pro Woche (2.1 Mal resp. 47.4% unter dem tatsächlichen Verhaltenswert von 4.6 Mal).
- *Freizeit und Unterhaltung*: Das subjektiv genügende Mass liegt bei 1.8 Mal Ausgehen pro Woche und 1.7 Mal resp. 46% unter dem tatsächlichen Verhaltenswert von 3.6 Mal.
- *Bekleidung*: Das subjektiv genügende Mass liegt beim Kleiderkauf bei rund 7.7 Mal pro Jahr und 8 Kleidungsstücke resp. 60% unter dem tatsächlichen Verhaltenswert von 16.3 Mal. Beim Schuhe reparieren liegt Verhalten und subjektiv genügendes Mass mit knapp einmal pro Jahr fast gleichauf.

Die Angaben zum subjektiv genügenden Mass zeigen, dass dieses – mit Ausnahme der Verhaltensweisen zum leihen, verleihen und reparieren – immer unterhalb des Verhaltens zu liegen kommt. Die Abweichungen liegen zwischen minus 10.1% (Wohnzimmer-temperatur) und minus 67.4% (Alkohol) im Durchschnitt.

Die **dritte Forschungsfrage** lautete: *Inwiefern unterscheiden sich Personen mit unterschiedlichen Lebensumständen (Einkommen) und unterschiedlicher Soziodemographie (Alter, Geschlecht, Bildung etc.) in der Ausprägung des subjektiv genügenden Masses?*

Die Lebensumstände und die Soziodemographie spielen eine Rolle bei der Ausprägung des subjektiv genügenden Masses (vgl. Kapitel 5.3). So zeigt sich, dass Personen mit höherem Einkommen und höherem Bildungsabschluss bei vielen Verhaltensweisen ein höheres subjektiv genügendes Mass aufweisen als Personen aus einer nächst tieferen Einkommens- resp. Bildungsstufe. Besonders deutlich ersichtlich ist dies bei den Verhaltensweisen im Bereich "Wohnen: Wärme" und "Mobilität", aber auch bei der "Freizeit". Beispielsweise: Je grösser das Einkommen, desto höher das subjektiv genügende Mass bei der Wohnfläche und der Zimmeranzahl. Und je grösser das Einkommen resp. je höher die Bildung, desto höher das subjektiv genügende Mass bei der öV-Nutzung, MIV-Nutzung und beim Fliegen und beim Ausgehen.

Geschlechtsunterschiede zeigen sich bei der Handynutzung (höheres SGM bei Frauen) und bei den Verhaltensweisen im Bereich der "Ernährung" und "Bekleidung" (höheres SGM bei Männern beim Alkohol und Fleischkonsum; höheres SGM bei Frauen bei Schokolade, Milchprodukte und Kleiderkauf). In Bezug auf das Alter zeigen sich viele Unterschiede: So ist beispielsweise das subjektiv genügende Mass bezüglich Handynutzung und Kleiderkauf bei jüngeren Personen höher als bei älteren Personen. Ältere Personen haben hingegen ein höheres subjektiv genügendes Mass bei der Wohnfläche oder bei der MIV-Nutzung für private Zwecke. Auch die Haushaltsgrösse resp. der Umstand, ob Kinder im Haushalt wohnen oder nicht führen zu Unterschieden im subjektiv genügenden Mass. Personen in grösseren Haushalten resp. Haushalten mit Kindern haben tendenziell ein tieferes subjektiv genügendes Mass (z.B. bei Wohnfläche, TV-Nutzung, Flüge, alkoholische Getränke, Ausgehen). Lediglich bei der Anzahl Zimmer für den Haushalt liegt es höher.

Die **vierte Forschungsfrage** lautete: *Wie stark ist der Einfluss der psychologischen Faktoren Achtsamkeit, Genussfähigkeit, Selbstakzeptanz, Wertschätzung, soziale Vergleichsneigung, Materialismus und intrinsische resp. extrinsische Wertorientierung auf das subjektiv genügende Mass?*<sup>85</sup>

Um den Einfluss dieser psychologischen Faktoren auf das subjektiv genügende Mass zu eruieren, wurden für diese Faktoren Skalen recherchiert und in der Haupterhebung angewendet.<sup>86</sup> Die Reliabilität der Skalen stellte sich als zufriedenstellend heraus. Anschliessend wurden multiple Regressionsanalysen gerechnet, um die Einflussstärke der Faktoren auf das subjektiv genügende Mass zu prüfen. Die Regressionsmodelle wurden für das aggregierte genügende Mass insgesamt (Gesamtmodell) sowie für die einzelnen Verhaltensbereiche gerechnet (Bereichsmodelle).

Während sich bei den bivariaten Korrelationen zwischen den Faktoren und dem aggregierten subjektiv genügenden Mass signifikante Zusammenhänge in erwarteter Richtung zeigen für Materialismus (positiv), Vergleichsneigung (positiv), Achtsamkeit (negativ) und Selbstakzeptanz (negativ), sind bei der Regression im Gesamtmodell nur die Faktoren Materialismus ( $*** = p < 0.001$ ) und Wertschätzung ( $* = p < 0.05$ ) signifikant. Das Modell kann rund 13% der Varianz erklären. Die Beta-Werte sind positiv ausgeprägt, was bedeutet, dass das subjektiv genügende Mass umso höher ist, je stärker die materialistische Wertorientierung und je stärker die Wertschätzung. Bei der Wertschätzung geht dies somit in die entgegengesetzte Richtung als vermutet. Bei den Bereichsmodellen ist jeweils nur Materialismus signifikanter Faktor, mit Ausnahme des Bereichs der Ernährung, wo auch die Genussfähigkeit einen signifikanten Einfluss auf das subjektiv genügende Mass aufweist – allerdings in umgekehrter Richtung als angenommen (je höher die Genussfä-

<sup>85</sup> Wobei Hypothesen mit folgenden Richtungen bestanden: Negativer Zusammenhang zwischen SGM und Achtsamkeit, Genussfähigkeit, Selbstakzeptanz, Wertschätzung, intrinsische Werte; positiver Zusammenhang zwischen SGM und Materialismus, extrinsische Werte, soziale Vergleichsneigung

<sup>86</sup> Die intrinsischen resp. extrinsischen Werte wurden in der Haupterhebung nicht berücksichtigt (vgl. Kapitel 4.5), da das Wertesystem auf einer anderen (übergeordneten resp. vorgelagerten) Ebene anzusiedeln ist als die anderen Einflussfaktoren, welche spezifische Neigungen und Haltungen resp. einzelne Werte darstellen. Der Aufwand, dieses Wertesystem anzuwenden, wäre ausserdem viel zu hoch gewesen.

higkeit, desto höher das subjektiv genügende Mass). Das Modell zu "Wohnen: Wärme" ist nicht gültig. Zu beachten ist ausserdem, dass beim Gesamtmodell die Qualität des Modells genügend ist, bei den Bereichsmodellen jedoch teilweise die Prämissen des Regressionsmodelles verletzt werden (Autokorrelation der Residuen und leichte Heteroskedastizität).

Werden in die Modelle zusätzlich die Variablen der Soziodemographie und der Lebensumstände einbezogen, erhöht sich die Varianzaufklärung auf rund 20% im Gesamtmodell. Signifikante Faktoren sind bei den psychologischen Faktoren wiederum Materialismus ( $*** = p < 0.001$ ) und Wertschätzung ( $* = p < 0.05$ ) und bei den weiteren Faktoren das Einkommen ( $* = p < 0.05$ ). Die Werte sind positiv ausgeprägt, was bedeutet, dass das subjektiv genügende Mass je höher ist, desto stärker die materialistische Wertorientierung, je stärker die Wertschätzung ausgeprägt und je höher das Einkommen ist. Bei den Regressionsmodellen auf Ebene der Verhaltensbereiche können die gültigen Modelle (alle, ausser "Wohnen: Wärme") zwischen 10.9% (Wohnen: Strom) und 17.3% (Bekleidung) der Varianz aufklären. Im Verhaltensbereich "Wohnen: Strom" ist Materialismus der einzige signifikante Faktor. In den Verhaltensbereichen "Mobilität" und "Bekleidung" sind zusätzlich die Faktoren Wertschätzung (Mobilität) sowie Bildung und Achtsamkeit (Bekleidung) signifikant: Je höher die Wertschätzung und die Bildung, desto höher das subjektiv genügende Mass und je höher die Achtsamkeit, desto tiefer das subjektiv genügende Mass. Im Verhaltensbereich "Ernährung" sind das Alter und die Faktoren Vergleichsneigung, Genussfähigkeit und Selbstakzeptanz signifikant. Je höher das Alter, je stärker die Vergleichsneigung, je höher die Genussfähigkeit und je tiefer die Selbstakzeptanz desto höher das subjektiv genügende Mass. Zu beachten ist auch hier, dass beim Gesamtmodell die Qualität des Modells genügend ist, bei den Bereichsmodellen jedoch die Prämissen des Regressionsmodelles teilweise verletzt werden.

Bezieht man ausserdem das aktuelle Verhalten als Prädiktor ein, zeigt sich, dass im Gesamtmodell 29.4% der Varianz erklärt werden können, wobei eine hierarchische Berechnung zeigte, dass das Verhalten und die Soziodemographie zusammen 23.2% der Varianz erklären können und die psychologischen Variablen diese Varianzerklärung auf 29.4% erhöhen, also um 6.2%. Bei den gültigen Regressionsmodellen auf Ebene der Verhaltensbereiche können zwischen 21.2% (Bekleidung) und 31.4% (Ernährung) der Varianz erklärt werden mit Einbezug des Verhaltens. Das Verhalten ist in allen Fällen signifikant und der stärkste Einflussfaktor (jeweils  $*** = p < 0.001$ ). Der Faktor Materialismus ist signifikant in den Verhaltensbereichen "Mobilität" und "Bekleidung". Im Bereich "Wohnen: Strom" hat das Alter einen Einfluss (je älter, desto höher das SGM). Weiter ist die Anzahl Kinder ein signifikanter Faktor im Verhaltensbereich "Wohnen: Wärme". Hier gilt: Je mehr Kinder, desto höher das subjektiv genügende Mass. Die Bildung hat einen signifikanten Einfluss auf das subjektiv genügende Mass im Verhaltensbereich "Ernährung". Je höher die Bildung, desto höher das subjektiv genügende Mass. Im Verhaltensbereich "Ernährung" ist ausserdem wiederum der Faktor Genussfähigkeit signifikant – je höher die Genussfähigkeit, desto höher das subjektiv genügende Mass.

Zusammengefasst kann festgehalten werden, dass die psychologischen Faktoren nur einen relativ kleinen Teil der Varianz im subjektiv genügenden Mass erklären können, wobei sich einzig die Faktoren Materialismus sowie Wertschätzung – über alle Modelle gesehen – als einflussreich herausstellten. Bei den Bereichsmodellen kommen jeweils einzelne Faktoren dazu, etwa die Genussfähigkeit bei der Ernährung. Bezieht man weitere Variablen dazu, können insbesondere das Einkommen sowie das aktuelle Verhalten weiter zur Varianzaufklärung beitragen.

Die **fünfte Forschungsfrage** lautete: *Welche Unterschiede bestehen im subjektiven Wohlbefinden je nach Ausprägung des subjektiv genügenden Masses? Unterscheidet sich das subjektive Wohlbefinden zwischen Personen, deren subjektiv genügendes Mass über dem Verhalten liegt und Personen, deren subjektiv genügendes Mass unter dem Verhalten liegt?*

Zur Beantwortung des erstens Teils der Frage können die Mittelwertsunterschiede zwischen Personen mit unterschiedlich tiefem resp. hohem subjektiv genügenden Mass betrachtet werden (vgl. Kapitel 5.6). Dabei zeigt sich das Muster, dass Personen mit tiefem subjektiv genügendem Mass ein besseres Wohlbefinden aufweisen als Personen mit mittlerem oder hohem subjektiv genügenden Mass. Dieser Befund zeigt sich für den aggregierten Gesamtwert des subjektiv genügenden Masses und insbesondere auch für die Verhaltensbereiche "Wohnen: Strom" und "Mobilität". Die Korrelationen zwischen den aggregierten subjektiv genügenden Massen und dem Wohlbefinden zeigen ein ähnliches Bild (vgl. ebenfalls Kapitel 5.6). Je höher das subjektiv genügende Mass, desto schlechter ist in der Regel das kognitive und/oder affektiv positive Wohlbefinden und/oder desto schlechter das affektiv negative Wohlbefinden. Mindestens einer dieser Zusammenhänge zeigt sich in allen Verhaltensbereichen. Eine Ausnahme stellt der Verhaltensbereich "Freizeit und Unterhaltung" dar, wo ein hohes subjektiv genügendes Mass mit einem hohen affektiv positiven Wohlbefinden korreliert.

Der zweite Frageteil kann nicht beantwortet werden, da es zu wenige Personen gibt, bei denen das subjektiv genügende Mass gesamthaft über dem Verhalten liegt. Sie konnten darum nicht für einen statistischen Vergleich herbeigezogen werden.

### **6.3 Aussagekraft und Bedeutung des subjektiv genügenden Masses**

In diesem Kapitel werden eine Beurteilung der Aussagekraft des subjektiv genügenden Masses, auch vor dem Hintergrund methodischer Anforderungen, sowie eine inhaltliche Interpretation der gemessenen Werte vorgenommen.

#### **6.3.1 Empirische Feststellung**

Auch wenn das genügende Mass in der Diskussion über Suffizienz immer wieder angesprochen wird, finden sich nach Wissen der Autorin in der Forschungsliteratur bisher keine Studien, in denen ein solches Mass entwickelt und quantitativ gemessen wurde. Lediglich Darby (2007) machte sich Gedanken dazu und definierte eine qualitative und

quantitative Suffizienz. Sie definiert die qualitative Suffizienz als einen Zustand, der individuell als befriedigend wahrgenommen wird, beispielsweise wenn ein Bedürfnis erfüllt ist. Bei der quantitativen Suffizienz gibt es aus Sicht von Darby (ebd.) untere Grenzen, welche festlegen, was genügend ist für einen Zweck, etwa eine bestimmte Menge Nahrungsmittel. Weiter gibt es obere Grenzen, welche definieren, was zu viel ist, beispielsweise ein bestimmtes Ausmass an CO<sub>2</sub> in der Atmosphäre. Aus Sicht von Darby (ebd.) können diese untersten und obersten Grenzen gesellschaftlich einigermaßen bestimmt werden (z.B. tägliches Essen versus das Recht für alle auf Heliskiing). Alles dazwischen sei weniger einfach zu bestimmen, da Wünsche und Bedürfnisse sich mit kulturellen und technischen Möglichkeiten und über die Zeit verändern würden. Darby (ebd.) betrachtet diese Grenzen also aus einer gesamtgesellschaftlichen Perspektive, macht aber keine quantitativen Aussagen dazu.

Das in dieser Arbeit entwickelte subjektiv genügende Mass ist nach Wissen der Autorin einer der ersten Versuche, eine solche Grenze quantitativ und individuell zu erfassen. Bei der Entwicklung dieses Masses konnte nicht auf bestehenden Messinstrumenten aufgebaut werden und im Vorhinein war unklar, ob Individuen tatsächlich "ein Gefühl" für eine Mindest-Ausprägung haben und entsprechend eine quantitative Angabe dazu machen können. Die Auswertungen zeigen aber deutlich, dass es dieses Mass aus subjektiver Sicht gibt, auch wenn es mit Blick auf eine Umsetzung in das Verhalten hypothetischer Natur ist.

Zusammengefasst kann also festgehalten werden, dass die empirische Feststellung des subjektiv genügenden Masses eine identifizierte Forschungslücke schloss, nämlich die Übertragung des Konzepts des Anspruches auf suffizienzrelevante Verhaltensweisen. Dabei zeigt sich, dass es ein subjektiv genügendes Mass für jede spezifische Verhaltensweise gibt.

### **6.3.2 Kriterien zur Bildung des subjektiv genügenden Masses**

Aus den qualitativen Rückmeldungen der Teilnehmenden ging hervor, dass die Einschätzung des subjektiv genügenden Masses einem Gefühl entspringt, das von verschiedenen, mehr oder weniger expliziten Kriterien beeinflusst wird. Massgeblicher Anker für die Beurteilung war dabei das bisherige Verhalten. Die Überlegung war: "Wie viel habe/mache ich jetzt und auf wie viel kann ich maximal verzichten". Nicht bekannt ist aber, welche weiteren Bewertungskriterien einfließen. Denkbar ist, dass antizipierte Handlungskonsequenzen bei Umsetzung des Masses in das tatsächlich Verhalten bei der Einschätzung des subjektiv genügenden Masses eine wichtige Rolle spielen. Dies ist auch gemäss der Theorie des geplanten Verhaltens (Ajzen, 1985, 2002) bei der Einstellungsbildung zu Verhaltensweisen der Fall. So könnten etwa qualitative Aspekte bei der Einschätzung eines quantitativen Masses von Wichtigkeit sein – so kann beispielsweise eher auf Wohnfläche verzichtet werden, wenn die verbleibende Wohnfläche einen praktikablen Grundriss hat.

Bei den Werten des subjektiv genügenden Masses fällt zudem auf, dass das subjektiv genügende Mass bei der Nutzung von elektronischen Geräten (Computer, TV, Handy) und beim Konsum von Alkohol besonders tief liegt. Eine mögliche Erklärung hierfür ist, dass diese Verhaltensweisen nicht per se als relevant für das Wohlbefinden erachtet werden resp. deren Bedeutung für das Wohlbefinden indirekt ist, beispielsweise durch die Ermöglichung von Kommunikation durch elektronische Geräte oder die Ermöglichung von sozialer Interaktion beim Konsum von alkoholischen Getränken. Möglich ist auch, dass Verhaltensweisen wie die Internet- oder Handynutzung eher als Notwendigkeit betrachtet werden (z.B. Tickets über Internet bestellen, soziale Abmachungen über Whatsapp) als Mittel zur Steigerung des Wohlbefindens. Die indirekte Bedeutung für das Wohlbefinden drückt sich nicht direkt in der Ausprägung des subjektiv genügenden Masses aus. Dafür spricht auch, dass bei der Erfassung des subjektiv genügenden Masses dieser Verhaltensweisen ein relativ grosser Anteil von Personen einen Null-Anspruch formulierten, also die Antwortoption "brauche ich nicht/nicht relevant für Wohlbefinden" resp. "möchte ich nicht" wählten (vgl. Tabelle 68, A-5.1).

Forschungsbedarf besteht somit noch zur Einschätzung des subjektiv genügenden Masses. Qualitativ ausgerichtete Studien würden es erlauben, weiter zu erörtern, wie diese Mindestausprägung individuell festgelegt wird und welche Überlegungen dabei eine Rolle spielen. Denkbar sind hierfür Erhebungsformate wie qualitative Gespräche, Gedanken-spiele oder experimentelle Settings, bei denen auch der Gesamtkontext des Verhaltens und qualitative Aspekte miteinbezogen werden. Auch wäre genauer zu identifizieren, inwiefern die betrachteten Verhaltensweise eine direkte oder indirekte Bedeutung für das Wohlbefinden aufweisen.

### **6.3.3 Einzelerhebung vs. Aggregation**

Das subjektiv genügende Mass wurde jeweils isoliert für eine jeweilige Verhaltensweise erhoben, für die Auswertungen wurden daraus aber teilweise aggregierte Masse gebildet. Dieses Vorgehen basierte auf folgenden Überlegungen: Es wurde davon ausgegangen, dass die in dieser Studie betrachteten Verhaltensweisen jede für sich einen Beitrag an das Wohlbefinden leisten – stehen sie doch für verschiedene Lebensbereiche, denen durchaus auch einzeln eine Relevanz für das Wohlbefinden beigemessen werden kann (Lucas & Diener, 2004). Die Erhebungen und Resultate zeigen, dass es für Individuen möglich ist, für sich eine (momentan gültige) Mindest-Ausprägung gemäss Definition für eine einzelne Verhaltensweise zu definieren.

Individuelles Wohlbefinden ist aber schlussendlich von der gesamten Lebensgestaltung abhängig und nicht von einer einzelnen Verhaltensweise. So hat die Konzeptionalisierung des subjektiven Wohlbefindens (Lucas & Diener, 2004) eine hierarchische Struktur, wobei das generelle Wohlbefinden von der Zufriedenheit in verschiedenen Bereichen des Lebens abhängt. Ein aggregiertes subjektiv genügendes Masses könnte dies widerspiegeln, d.h. ein aggregiertes Mindestniveau darstellen, welches für die Erhaltung des generellen Wohlbefindens genügt. Allerdings erfolgte dies in dieser Studie ohne Gewichtung.



gen der einzelnen Bereiche und ohne Berücksichtigung von möglichen Kompensationsmechanismen.

Eine Schlussfolgerungen ist deshalb, dass noch genauer geklärt werden sollte, ob die Aggregation der spezifischen subjektiven genügenden Masse für ein generelles subjektiv genügendes Mass erhalten kann und inwiefern Gewichtungen eine Rolle spielen.

#### 6.3.4 Plausibilität der gemessenen Werte

Die Plausibilität der erhobenen Ausprägungen des subjektiv genügenden Masses kann – mangels Vergleichsmöglichkeiten zu anderen Studien – nicht genau eingeschätzt werden. Nur ein Vergleich ist derzeit möglich: Eine nach Abschluss der Datenerhebungen dieser Arbeit erschienene Studie von Kamm, Hildesheimer, Bernold & Eichhorn (2015) zum Ernährungsverhalten erfasste im Zusammenhang mit dem Fleischkonsum die Verzichtsbereitschaft in der Bevölkerung. Aus der Studie geht hervor, dass die Schweizer Bevölkerung bereit ist, an ein bis zwei Tagen pro Woche auf Fleisch zu verzichten (absolut und unabhängig vom aktuellen Konsum gemessen). In der vorliegenden Studie kann die Differenz zwischen aktuellem Verhalten und subjektiv genügenden Mass als Verzichtsbereitschaft interpretiert werden. So gesehen beträgt die Verzichtsbereitschaft in dieser Studie im Durchschnitt minus 2.1 Mal Fleisch pro Woche. Die beiden Studien sind aufgrund der unterschiedlichen Messweise nicht genau vergleichbar, die Grössenordnungen hingegen schon.

Mangels Möglichkeiten zur direkten Plausibilitätseinschätzung der SGM-Werte sind für diese Beurteilung weitere Hinweise erforderlich. Zum Beispiel kann aufgrund der analogen Messweise von der Plausibilität der Verhaltenswerte auf die Plausibilität der SGM-Werte geschlossen werden. Die Verhaltenswerte dieser Studie sind – wo Vergleichswerte vorliegen – plausibel:

- Der durchschnittliche Fernsehkonsum in der Deutschschweiz beläuft sich gemäss einer Studie von Studer et al. (2014) auf rund 120 Minuten pro Tag. Die Angabe von durchschnittlich 11.2 Stunden pro Woche in der vorliegenden Studie ist somit realistisch.
- Ein weiterer Vergleich kann gezogen werden zu Daten der Haushaltsbudgeterhebung HABE des Bundesamtes für Statistik BFS bezüglich IKT-Geräte (Auswertung in Jenny et al., 2013). So zeigt sich, dass Haushalte durchschnittlich über 5-7 kleine IKT-Geräte verfügen (je nach Haushaltstyp). Die Angabe von 6.6 Geräten in dieser Studie ist vergleichbar.
- Die Angaben zur Wohnfläche pro Kopf in dieser Studie (Durchschnitt: 52.9qm; Median: 46.7qm; Standardabweichung: 32qm) weichen nicht allzu weit ab von den Angaben des Bundesamtes für Statistik BFS<sup>87</sup> mit einem Mittelwert von 45qm pro Kopf und einer Standardabweichung von 30qm.

<sup>87</sup> Quelle: Bundesamt für Statistik BFS: <http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/themen/09/01/key.html>

- Ein Vergleich mit den Zahlen aus dem Mikrozensus 2010<sup>88</sup> zeigt, dass die hier vorliegenden Daten zur öV-Nutzung (durchschnittlich 1.52 h pro Woche) sehr vergleichbar sind zu den Angaben im Mikrozensus zur Unterwegszeit pro Verkehrsmittel für private Zwecke<sup>89</sup> (1.62h pro Woche mit öV). Das gleiche gilt für die erhobenen Daten zur MIV-Nutzung für private Zwecke (durchschnittlich 3.15h pro Woche) – im Mikrozensus liegt der Durchschnitt bei rund 3h Unterwegszeit mit MIV pro Woche für private Zwecke. Die Angaben zu den Flügen scheinen ebenfalls plausibel: Der Mikrozensus 2010 hält fest, dass die mittlere pro Person und Jahr im Flugzeug zurückgelegte Distanz 5'237 km beträgt. Dies entspricht in etwa einem Mittelstreckenflug (hin und zurück). Die Angaben von insgesamt 4 Flügen innerhalb von drei Jahren, d.h. rund 1 Flug pro Jahr, scheinen daher ebenfalls realistisch.
- Gemäss Haushaltsbudgeterhebung HABE des BFS<sup>90</sup> konsumiert ein Haushalt pro Monat rund 6 Liter alkoholische Getränke, also rund 1.5 Liter pro Woche. Geht man von einer durchschnittlichen Haushaltsgrosse von ca. 2 Personen<sup>91</sup> aus, käme man auf ca. 7.5dl pro Person. Die in dieser Studie erhobene Ausprägung von 8.9dl liegen somit ungefähr in diesem Rahmen. Der Fleischkonsum liegt mit rund 4.6 Mal pro Woche eher etwas tief im Vergleich zu Quellen, welche von 6-7 Mal pro Woche ausgehen.<sup>92</sup>

Die selbstberichteten Verhaltenswerte sind somit mehrheitlich plausibel und da sich das subjektiv genügende Mass gemäss Aussagen von Teilnehmenden der Studie jeweils am Verhalten orientiert und analog gemessen wurde, kann davon ausgegangen werden, dass die Ausprägungen des subjektiv genügenden Masses gesamthaft gesehen keinen grösseren Verzerrungen unterliegen. Mit den vorliegenden Daten sollten somit plausible Werte für die subjektiv genügenden Masse in der Schweizer Bevölkerung vorliegen.

Aus Forschungsperspektive wären Vergleichsstudien, ggf. mit anderen Messmethoden, jedoch wünschenswert. Auch wäre von Interesse, ob das subjektiv genügende Mass wirklich mit Verzichtsbereitschaft gleichgesetzt werden kann.

### 6.3.5 Inhaltliche Bedeutung

#### *Individuelles Potenzial*

Die Befunde bedeuten, dass die Bevölkerung eigentlich mehr konsumiert als sie für sich als genügendes Mass beurteilt. Dies stellt natürlich eine Momentaufnahme dar und schliesst Treitmühleneffekte im Sinne von Binswanger (2007), Frank (2007) oder Kahne-  
mann et al. (2000) nicht aus, also Gewöhnung an neue Konsumniveaus und Anpassung an gesellschaftliche Normen über die Zeit.

<sup>88</sup> <http://www.portal-stat.admin.ch/mz10/docs/840-1000.pdf> Modalsplit, Tabelle 4.1.1

<sup>89</sup> Einkauf, Freizeit

<sup>90</sup> <http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/news/publikationen.html?publicationID=5261>

<sup>91</sup> <http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/news/medienmitteilungen.html?pressID=8678>

<sup>92</sup> CH-Bauernverband 2007

Es besteht aber ein Potenzial, das Konsummass zu reduzieren, ohne dass die Menschen den Eindruck haben, dass ihr Wohlbefinden eingeschränkt ist. Die Forschung – etwa zum Lebensstil des Voluntary Simplicity (vgl. Kapitel 2.2) – stützt diese Erkenntnis, indem sie zeigt, dass es bereits heute Menschen gibt, die ein Leben mit reduziertem Konsum anstreben. Ressourcenleichtes Leben wird von diesen Menschen als Gewinn wahrgenommen. Dies, weil sie es nicht nur anstreben, sondern auch aktiv leben. Und die Forschung zeigt, dass eine Kompatibilität von reduziertem Konsum und Wohlbefinden möglich ist und durch eine nicht-materialistische, intrinsische Werthaltung (Brown & Kasser, 2005) und einer freiwilligen Umgestaltung der Lebensbedingungen wie weniger Erwerbstätigkeit (Schreurs, 2010) und einem aktiven Erlernen von Fähigkeiten für ein Leben mit geringerem Konsum gestützt wird (Kasser, 2011).

Eine Schlussfolgerung ist, dass individuelle Reflexionsprozesse angestoßen werden sollten und auf Diskrepanzen aufmerksam gemacht werden sollte: Die vorliegende Studie hat gezeigt, dass Menschen Vorstellungen darüber bilden können, was für sie genug ist, um das subjektive Wohlbefinden zu erhalten, und was nicht. Ein möglicher Interventionsansatz wäre somit, das subjektiv genügende Mass auf individueller Ebene aktiv reflektieren zu lassen und ggf. auf die Diskrepanzen zum aktuellen Verhalten aufmerksam zu machen. Dies ruft kognitive Spannungszuständen hervor, welche dazu genutzt werden könnten, Handlungsoptionen zu präsentieren, um diese Spannungszustände zu reduzieren. Wobei die Handlungsoptionen auf eine Reduktion des Konsums und nicht auf eine Erhöhung des subjektiv genügenden Masses zielen müssten.

### *Politischer Diskurs*

Nach wie vor wird Konsumreduktion mehrheitlich mit einer Einbusse von Lebensqualität assoziiert und Botschaften, dass Konsum zu Glück und Wohlstand verhilft, sind allgegenwärtig. Im politischen Diskurs wird ein Hinterfragen unserer Ansprüche zwar thematisiert, jedoch wird eine Diskussion zu konkreten Zielgrößen auf Verhaltensebene vermieden. Die vorliegenden Ergebnisse zum subjektiv genügenden Mass können aber als Hinweis gedeutet werden, dass diese Diskussion durchaus geführt werden kann. Menschen können Vorstellungen darüber bilden, was für sie genug ist und was nicht. Die gewonnenen Erkenntnisse zur quantitativen Ausprägung des subjektiv genügenden Masses geben zudem einen ersten Eindruck, zu welchen Größenordnungen diese Diskussionen stattfinden könnten. Und sie zeigen, dass Genügsamkeit – im Verhalten und in den Ansprüchen – nicht zu Unzufriedenheit führen muss. Im Gegenteil: Hohe Ansprüche und ein Fokus auf materiellen Erfolg (ausgedrückt in einer materialistischen Wertorientierung) gehen eher mit Unzufriedenheit einher. Immer mehr weist also darauf hin, dass die Botschaft, dass mehr zufrieden macht, so nicht zutrifft.

Eine Schlussfolgerung ist darum, die Diskussion über das "wie viel ist genug" in Zukunft noch bewusster zu führen und aktiv anzuregen. Die gewonnenen Erkenntnisse zur quantitativen Ausprägung des subjektiv genügenden Masses geben Hinweise, zu welchen Größenordnungen dies stattfinden könnte, auch wenn die in dieser Studie ausgewiesenen Werte nicht als ein allgemein gültiges Suffizienzmass zu verstehen sind, sondern als

ein Durchschnitt von individuellen Werten. Diskussionen und Überlegungen zum subjektiv genügenden Mass könnten aber beispielsweise integriert werden bei der Diskussion von politischen Zielsetzungen (z.B. Mobilitätsziele), bei der Lancierung von Vorschriften (z.B. Belegungsvorschriften bei Wohnungen), bei der Gestaltung von Kampagnen (z.B. zu Reduktion des Fleischkonsums) oder beim Bau und Betrieb von Wohnungen (z.B. Standardeinstellungen Heizung).

## **6.4    Ansatzpunkt subjektiv genügendes Mass**

Das übergeordnete Ziel dieser Arbeit war die Erörterung, wie Suffizienz beim Individuum gefördert werden kann und in diesem Zusammenhang gilt es zu beurteilen, ob das subjektiv genügende Mass resp. die das subjektiv genügende Mass beeinflussenden Faktoren ein geeigneter Ansatzpunkt dafür sind.

### **6.4.1   Subjektiv genügendes Mass oder Verhalten beeinflussen?**

Als Ansatzpunkt zweckmässig ist das subjektiv genügende Mass nur dann, wenn dessen Beeinflussung in Folge das Verhalten verändert. Zur Förderung von Suffizienz müsste das subjektiv genügende Mass unter dem Verhalten zu liegen kommen und dieses in Folge "nach unten ziehen". Ob diese Beeinflussung so stattfindet, kann mit den vorliegenden Daten nicht belegt werden. Zwar liegt das subjektiv genügende Mass bei allen Verhaltensweisen unter dem Niveau des Verhaltens und es bestehen auch starke Korrelationen zwischen Verhalten und subjektiv genügendem Mass. Die Annahme einer kausalen Verbindung liegt somit nahe. In welche Richtung die Kausalität besteht und infolge dessen, ob eine Anpassung des Verhaltens an das subjektiv genügende Mass erfolgen könnte, kann aus den Querschnittsdaten jedoch nicht beantwortet werden – und war auch nicht das Ziel der Arbeit.

Die bisherigen Forschungserkenntnisse zu den Ansprüchen liefern zur Frage der Kausalrichtung keine eindeutige Antwort – beide Wirkungsrichtungen werden postuliert (vgl. Kapitel 2.3.4). Dass die Teilnehmenden in der vorliegenden Studie das Verhalten als starken Anker für die Beurteilung des subjektiv genügenden Masses nutzten, ist aber ein Hinweis, dass eher das Verhalten das subjektiv genügende Mass beeinflusst als umgekehrt. Dies würde bedeuten, dass eine direkte Verhaltensbeeinflussung Sinn macht. Sofern das subjektiv genügende Mass sowieso schon unter dem Verhalten liegt – was oftmals der Fall ist, wie die vorliegenden Befunde zeigen – müsste auf dieses im Fall einer Kausalrichtung vom Verhalten auf das subjektiv genügende Mass nicht weiter eingewirkt werden und es sollten keine Einschränkungen im Wohlbefinden erfolgen bei Verhaltensänderungen in Richtung weniger Konsum.

Entspricht das subjektiv genügende Mass jedoch dem Verhalten resp. liegt es nur geringfügig darunter, würde eine gleichzeitige Einflussnahme darauf aber durchaus Sinn machen. Dies aus folgendem Grund: Aus der Forschung zu den Ansprüchen ist bekannt, dass Anpassungen der Ansprüche "nach unten" schwieriger sind als Anpassungen "nach oben" (Easterlin & Angelescu, 2009; King, Kipp & Mori, 2010; Stutzer, 2004). Wird also

auf eine Verhaltensweise so eingewirkt, dass dieses weniger ausgeführt wird, könnten damit neue Diskrepanzen zum subjektiven Mass entstehen, d.h. dieses neu über dem Verhalten zu liegen kommen. Dies kann zu Unzufriedenheit führen (Stutzer, 2004). Die vorliegenden Ergebnisse zeigen, dass bei jeder Verhaltensweise ein Anteil Personen besteht, bei denen das subjektiv genügende Mass dem Verhalten entspricht resp. nur geringfügig darunter liegt. Die Gefahr der Schaffung von Diskrepanzen besteht somit, wenn auf das Verhalten eingewirkt wird.

Eine gleichzeitige Einflussnahme auf das subjektiv genügende Mass kann darum durchaus sinnvoll sein. Da sich das subjektiv genügende Mass sehr wahrscheinlich nur langsam an Verhaltensänderungen "nach unten" anpasst, würden somit mit einer gleichzeitigen Einflussnahme auf das subjektiv genügende Mass allfällige negativ wahrgenommene Diskrepanzen bei einer Einflussnahme auf das Verhalten reduziert werden. Ausserdem kann die Wirkungsrichtung "subjektiv genügendes Mass beeinflusst Verhalten" nach wie vor nicht ausgeschlossen werden. Es ist durchaus plausibel, dass Überlegungen zum "wie viel ist genug" einen Anhaltspunkt für Verhaltensänderungen sein können. Dies ist auch aus der Forschung zu den einfachen Lebensstilen ersichtlich. Das subjektiv genügende Mass sollte somit als Ansatzpunkt weiterverfolgt werden.

Auf Basis dieser ersten Untersuchung zum subjektiv genügenden Mass kann keine verbindliche Empfehlung abgegeben werden. Vermutlich ist aber eine Einflussnahme auf das subjektiv genügende Mass – neben einer Verhaltensbeeinflussung – zweckmässig. Dabei braucht es auch (weiterhin) eine Politik der Suffizienz mit Rahmenbedingungen und Massnahmen, welche Suffizienz erleichtern und eine (langsame) Anpassung des subjektiv genügenden Masses über die Zeit ermöglichen

Die Verhältnis zwischen dem Verhalten und dem subjektiv genügenden Mass muss aber besser verstanden werden. Die Kausalität muss geklärt werden, beispielsweise durch Längsschnittstudien oder experimentelle Studien. Von Interesse ist, ob und falls ja wie und mit welcher Geschwindigkeit sich Verhalten und subjektiv genügendes Mass beeinflussen.

#### **6.4.2 Beeinflussung des subjektiv genügenden Masses über Rahmenbedingungen**

Die hier vorliegenden Ergebnisse zeigen, dass die Rahmenbedingungen des Lebens, also das Alter, das Geschlecht, das Einkommen, die Bildung und die Haushaltszusammensetzung eine Rolle spielen für die Ausprägung des subjektiv genügenden Masses. Die meisten dieser Rahmenbedingungen lassen sich jedoch nicht oder nur schwer beeinflussen.

Das Einkommen kann aber als Ansatzpunkt betrachtet werden: Das subjektiv genügende Mass wird in der hier vorliegenden Studie durch das Einkommen beeinflusst. Dies entspricht auch den Erkenntnissen aus der Forschung zu Ansprüchen (vgl. Kapitel 2.2.3). Auch das Verhalten ist stark davon beeinflusst, wie beispielsweise die Haushaltsbudgeterhebung des Bundes zeigt (Auswertungen in Jenny et al. 2013): Höhere Einkommensklassen geben in praktisch allen Konsumbereichen mehr für Güter und Dienstleistungen

aus als tiefere Einkommensklassen und zeigen tendenziell ein weniger suffizientes Verhalten, insbesondere beim Wohnen und bei der Mobilität: Je höher das Einkommen desto mehr Wohnfläche, desto mehr zurückgelegte Kilometer pro Jahr, desto höher die mittleren Tageswegzeiten und Tagesdistanzen mit motorisiertem Individualverkehr und desto häufiger Flugreisen für private Zwecke.

Entsprechend werden zwecks Konsumreduktion Forderungen laut nach einer Verringerung der Arbeitspensen und entsprechend des Einkommens. So gibt etwa der WWF den Tipp: "Arbeitspensum um einen Tag reduzieren und entsprechend weniger konsumieren: 2.6 t CO<sub>2</sub> weniger pro Jahr".<sup>93</sup> Auch Seidl & Zahrt (2012) betrachten Arbeitszeitverkürzungen als eine wichtige Massnahme zur Förderung von Suffizienz. Gleichzeitig belegt die Forschung zu den einfachen Lebensstilen, dass eine Arbeitspensums- resp. Einkommensreduktion oft am Anfang dieses Lebensstils steht und eine wichtige Rahmenbedingung für ein Leben mit reduziertem Konsum ist. Aus Perspektive der Suffizienzförderung sollten somit Arbeitskonzepte einen wichtigen Stellenwert in der Diskussion erhalten.

#### **6.4.3 Beeinflussung des subjektiv genügenden Masses über vorgelagerte psychologische Faktoren**

Die in dieser Studie untersuchten psychologischen Faktoren Achtsamkeit, Genussfähigkeit, Selbstakzeptanz, Wertschätzung, Materialismus und soziale Vergleichsneigung stellten sich insgesamt als wenig erklärungskräftig heraus. Die bivariaten Korrelationen zwischen den Faktoren und dem subjektiv genügenden Mass zeigen zwar mit Ausnahme der Faktoren Wertschätzung und Genussfähigkeit signifikante Zusammenhänge in die erwartete Richtung, in den Regressionsmodellen verlieren die einzelnen Faktoren jedoch an Erklärungskraft. Gesamthaft können mit den psychologischen Faktoren rund 13% der Varianz des subjektiv genügenden Masses erklärt werden.

Eine mögliche Erklärung für die geringe Varianzaufklärung durch die psychologischen Faktoren könnte sein, dass diese mittelstark miteinander korrelieren, wobei die Korrelationsrichtungen entsprechend den Erwartungen sind. Den Faktoren scheinen somit gewisse Gemeinsamkeiten zugrunde zu liegen, welche das subjektiv genügende Mass beeinflussen.

Folgende Forschungsergebnisse stützen diese Überlegung: Die beiden Faktoren Achtsamkeit und Selbstakzeptanz haben insofern eine Nähe zueinander, dass Selbstakzeptanz im Freiburg Mindfulness Inventory (FMI) (Walach et al., 2006) sogar als Teil der Achtsamkeit operationalisiert wird. Die vorliegende Studie scheint diese konzeptionelle Nähe zu stützen. Und Hunecke (2013) postuliert mit seiner Theorie der psychischen Ressourcen, dass diese einen Bezug zu Strategien der guten Lebensführung (Hedonismus, Zielerreichung, Sinn) aufweisen. Die vorliegenden Ergebnisse könnten dahingehend interpretiert werden, dass Personen, welche sich darin auszeichnen, dass sie eigene Bedürfnisse und Ziele verfolgen und Sinn suchen im Leben, höhere Ausprägungen bei

<sup>93</sup> <https://www.wwf.ch/de/aktuell/medien/medienmitteilungen/?1995/pLa-Confeacuterence-sur-le-climat-agrave-domicile-les-dix-conseils-les-plus-efficaces-pour-proteacuteger-le-climatp>

allen psychischen Ressourcen aufweisen. Die Korrelationen zwischen den Faktoren in der vorliegenden Studie sind ein Hinweis dafür.

Was die geringe Varianzaufklärung betrifft, müssen also andere Faktoren eine Rolle spielen, neben dem Verhalten und den Rahmenbedingungen. Aus Sicht der Forschung wären hierzu weitere Überlegungen und Untersuchungen notwendig.

Dazu ist auch anzufügen, dass die verwendeten aggregierten Masse für das subjektiv genügende Mass keine optimale Reliabilität aufwiesen. Bei der Aggregation besteht somit möglicherweise Optimierungspotenzial.

Betrachtet man die Faktoren einzeln, können weitere Erklärungen hinzugefügt werden. Die Faktoren werden nachfolgend einzeln diskutiert, auch hinsichtlich ihrer Eignung als Ansatzpunkt.

*Materialismus* ist als einziger Faktor über alle Modelle gesehen ein hochsignifikanter Einflussfaktor: Je materialistischer eine Person, desto höher ist dessen subjektiv genügendes Mass. Werte sind intraindividuell jedoch relativ stabil und lassen sich nur schwer kurzfristig aktiv verändern. Kasser (2002) beschreibt jedoch verschiedene Möglichkeiten, wie sich Werte, insbesondere materialistische Werte, beeinflussen lassen, nämlich persönliche Änderungen (z.B. aktive Reflexionsprozesse), gemeinschaftliche Änderungen (z.B. Diskussionen über Materialismus in der Schule) und gesellschaftliche Änderungen (z.B. Regulierung der Werbung). Angesichts des Ergebnisses, dass Materialismus das subjektiv genügende Mass am stärksten negativ beeinflusst, versprechen diese Ansätze zur Reduktion des subjektiv genügenden Masses am meisten.

Der Faktor *Wertschätzung* beeinflusst das subjektiv genügende Mass in den Modellen ebenfalls, allerdings in umgekehrter Richtung als vermutet: Je höher die Wertschätzung, desto höher ist das subjektiv genügende Mass. Die Hypothese war, dass Personen, welche generell eine stärkere Haltung der Wertschätzung des Bestehenden aufweisen, ein geringeres subjektiv genügendes Mass aufweisen. Bisher gibt es keine Forschung zu genau dieser These. Nur Sheldon & Lyubomirsky (2012) konnten in einer Längsschnittstudie zeigen, dass Personen, welche das Bestehende wertschätzen, ihre Ansprüche an zukünftige Ereignisse weniger stark erhöhen. Das ist auch hier nicht auszuschliessen, kann jedoch mit den Querschnittsdaten nicht belegt werden. Der Befund, dass ein höheres subjektives Mass mit einer höheren Wertschätzung einhergeht, könnte allerdings mit dem Verhalten zu tun haben. Es könnte sein, dass Personen die mehr besitzen und nutzen (und damit auch eher ein hohes subjektiv genügendes Mass aufweisen), das Bestehende eher wertschätzen. Dies ist das Gegenteil der ursprünglichen Hypothese. Dies würde aber auch bedeuten, dass sowohl Wirkungsrichtung wie auch Wirkungszusammenhang umgekehrt wäre, also das Verhalten auf die Wertschätzung wirkt und nicht das subjektiv genügende Mass. Der Faktor Wertschätzung scheint somit kein geeigneter Ansatzpunkt zu sein, um das subjektiv genügende Mass zu beeinflussen.

Zu den psychischen Ressourcen *Genussfähigkeit*, *Selbstakzeptanz* und *Achtsamkeit* zeigt sich ein gemischtes Bild. Die Achtsamkeit und die Selbstakzeptanz korrelieren hy-

pothesenkonform bivariat negativ mit dem subjektiv genügenden Mass. Je höher die Achtsamkeit und die Selbstakzeptanz, desto tiefer das subjektiv genügende Mass. Dies ist beim aggregierten subjektiv genügenden Mass (Gesamtwert) und im Bereich "Wohnen: Strom" ersichtlich und für die Achtsamkeit auch im Bereich "Bekleidung". Dies geht in die erwartete Richtung, jedoch ist der Einfluss dieser Faktoren in den Regressionen nicht mehr eindeutig (je nach Modell signifikant oder nicht). Aufgrund der Ergebnisse der bivariaten Korrelationen kann die Annahme, dass eine gute Selbstakzeptanz dazu führt, dass das subjektiv genügende Mass weniger stark ausgeprägt ist, da Bestätigung aus Konsum einen geringeren Stellenwert erhält, nicht eindeutig verworfen werden. Auch der Befund von Brown et al. (2009), nämlich dass Achtsamkeit die Diskrepanz zwischen dem, was man hat, und dem, was man möchte, reduziert und dadurch das Gefühl "genug zu haben" fördern kann, kann somit nicht eindeutig bestätigt, aber auch nicht verworfen werden. Brown et al. (2009) haben ihre Erkenntnis in einem konkreten Interventionssetting gewonnen (Achtsamkeitstraining). Die methodische Herangehensweise war somit eine andere als in der vorliegenden Arbeit.

Die Genussfähigkeit ist hingegen in den Regressionsmodellen signifikant im Bereich "Ernährung", jedoch in umgekehrter Richtung als erwartet. Je höher die Genussfähigkeit, desto höher das subjektiv genügende Mass. Die These, dass die hedonistische Erlebnisqualität trotz sinkender Konsum*quantität* durch die Steigerung der Konsum*qualität* beibehalten wird und dies von einer Person mit hoher Genussfähigkeit auch antizipiert werden kann, kann hier nicht belegt werden. Die Ergebnisse deuten eher darauf hin, dass Personen mit hoher Genussfähigkeit dem Konsum von tierischen Produkten und Genussmitteln eine hohe hedonistische Erlebnisqualität beimessen und nicht erkennen, dass weniger Konsum keine Einbußen in der hedonistischen Erlebnisqualität bedeuten muss resp. wird eine solche Einbuße befürchtet. Dies entspricht durchaus Überlegungen von Hunecke (2013), der schreibt:

Die Genussfähigkeit, Selbstakzeptanz und Selbstwirksamkeit sind Ressourcen, die das Fundament für eine starke Persönlichkeit bilden, die – ganz im Sinne des humanistischen Menschenbildes - durch das Verfolgen und die Verwirklichung eigener Bedürfnisse und Ziele charakterisiert ist. Eine derartig gestärkte Persönlichkeit ist jedoch nicht hinsichtlich der Ziele ihres Handelns festgelegt. So kann es durchaus sein, dass eine genussfähige und selbstbewusste Person mit hohen Selbstwirksamkeitserwartungen einen sehr materialintensiven und damit ökologisch wenig nachhaltigen Lebensstil praktiziert. (Hunecke, 2013, S.15).

Aus seiner Sicht müssen die fundierenden Ressourcen, zu denen auch die Genussfähigkeit gehört, durch die zielbildenden Ressourcen Achtsamkeit, Sinngebung und Solidarität ergänzt werden, um eine Orientierung an immateriellen Zufriedenheitsquellen zu erreichen. Diese können dabei keine Hinwendung zu immateriellen Zufriedenheitsquellen garantieren, aber die Wahrscheinlichkeit hierfür erhöhen. Diese hypothetischen Zusammenhangsstrukturen müssten noch empirisch geklärt werden.

Der Faktor *soziale Vergleichsneigung* korreliert positiv mit dem subjektiv genügenden Mass als Gesamtmass sowie mit dem subjektiv genügenden Mass der Bereiche "Wohnen: Strom", "Ernährung" und "Bekleidung". Je stärker die Vergleichsneigung, desto höher das subjektiv genügende Mass. Dies entspricht der formulierten Hypothese und entspricht den Befunden aus der Anspruchsforschung, die besagen, dass Vergleiche mit



dem sozialen Umfeld Ansprüche formt. Allerdings ist der Faktor in den Regressionsmodellen nicht mehr signifikant, trägt also nicht als unabhängiger Faktor zur Varianzaufklärung im subjektiv genügenden Mass bei. Wie weiter oben aufgeführt ist es denkbar, dass die Vergleichsneigung die Folge einer hohen materialistischen Wertorientierung ist.

#### **6.4.4 Psychologische Faktoren und Wohlbefinden**

Auch wenn die meisten der untersuchten psychologischen Faktoren somit keinen starken Ansatzpunkt für das subjektiv genügende Mass darstellen, ist zusätzlich zu beachten, dass sie (auch) mit dem subjektiven Wohlbefinden zusammenhängen. Je höher die Materialismusausprägung und die soziale Vergleichsneigung, desto schlechter das Wohlbefinden. Die umgekehrten Zusammenhänge sind jedoch für die anderen psychologischen Faktoren zu beobachten: Je stärker ausgeprägt die Genussfähigkeit, die Achtsamkeit, die Wertschätzung und die Selbstakzeptanz, desto besser ist auch das Wohlbefinden.

Diese Befunde entsprechen einerseits der von Hunecke (2013) postulierten These, dass diese psychischen Ressourcen zum Wohlbefinden beitragen könnten. Andererseits ist dies eine weitere Bestätigung des negativen Zusammenhangs zwischen Materialismus und Wohlbefinden. Viele Studien (z.B. Solberg et al. 2003; Belk 1985; Richins und Dawson 1992; Kasser et al. 2003; Kasser 2002) zeigen ebenfalls, dass Personen, welche eine starke Ausprägung materialistischer Werte haben, ein geringeres subjektives Wohlbefinden aufweisen (affektiv und kognitiv) und auch eine schlechtere psychische Gesundheit haben als Personen mit einer schwachen Materialismus-Ausprägung. Dieser Befund wurde mit verschiedenen Studien und Skalen in verschiedenen Ländern repliziert.

Eine Schlussfolgerung ist, dass die in dieser Studie betrachteten psychologischen Faktoren eine Wichtigkeit für das Wohlbefinden aufweisen. Diese Befunde sind für die positive Psychologie von Interesse, deren Ziel die Steigerung des Wohlbefindens ist. Im Zusammenhang mit der Förderung von Suffizienz wäre weiter zu prüfen, ob diese Faktoren allenfalls indirekt oder längerfristig auf das subjektiv genügende Mass oder das Verhalten wirken. Hierzu wären weitere Untersuchungen von Interesse.

### **6.5 Fazit**

Aus Perspektive der Suffizienzförderung kann zusammengefasst festgehalten werden, dass aufgrund der Ergebnisse dieser Studie a) wahrscheinlich das eigentliche Verhalten der wichtigste Einflussfaktor auf das subjektiv genügende Mass ist, b) eine gleichzeitige Einflussnahme auf das subjektiv genügende Mass trotzdem sinnvoll sein kann, um negativ erlebte Diskrepanzen zum Verhalten zu vermindern, c) das subjektiv genügende Mass insbesondere über eine Verringerung des Einkommens und den Abbau materialistischer Wertorientierung beeinflusst werden könnte und d) Faktoren wie die Genussfähigkeit, Achtsamkeit, Selbstakzeptanz und Wertschätzung eher als Hebel für das Ziel einer Erhöhung des Wohlbefindens als der Senkung des subjektiv genügenden Masses eingesetzt werden könnten.

Die Ergebnisse zeigen aber auch, dass verschiedene Punkte offen blieben und aus Perspektive der Suffizienzforschung Forschungsbedarf besteht. Dieser Bedarf wurde in den vorherigen Kapitel jeweils in den einzelnen Abschnitten festgehalten. Der Forschungsbedarf ist nachstehend nochmals zusammengefasst:

- Weitere Ansätze zur Bildung des subjektiv genügenden Masses untersuchen: Weitere Forschung könnte dazu beitragen, besser zu verstehen, wie das subjektiv genügende Mass individuell gebildet wird. Daraus könnten auch weitere Ansätze zu dessen Beeinflussung abgeleitet werden. Denkbar sind hierfür Erhebungsformate wie qualitative Gespräche, Gedankenspiele oder experimentelle Settings, bei denen auch der Gesamtkontext des Verhaltens und qualitative Aspekte miteinbezogen werden.
- Aggregation des subjektiv genügenden Masses verbessern: Zukünftiger Forschungsbedarf besteht dahingehend, dass noch genauer geklärt werden müsste, ob die Aggregation der spezifischen subjektiven genügenden Masse für ein generelles subjektiv genügendes Mass erhalten kann.
- Vergleichsstudien mit anderen Messmethoden: Es wäre wünschenswert, wenn das Messinstrumente für das subjektiv genügende Mass weiter im Kontext von suffizienzrelevantem Verhalten angewendet würde, um Vergleichsmöglichkeiten zur vorliegenden Studie zu erhalten. Auch wäre in diesem Zusammenhang von Interesse, ob subjektiv genügendes Mass wirklich mit Verzichtsbereitschaft gleichgesetzt werden kann.
- Kausalität zwischen Verhalten und subjektiv genügenden Mass klären: Die Verhältnis zwischen dem Verhalten und dem subjektiv genügenden Mass müsste besser verstanden werden. Hierfür müsste die Kausalität geklärt werden, beispielsweise durch Längsschnittstudien oder experimentelle Studien. Von Interesse ist, ob und falls ja, wie und mit welcher Geschwindigkeit sich Verhalten und subjektiv genügendes Mass beeinflussen.
- Psychologische Struktur der betrachteten Faktoren klären: Die Faktoren sind zu wenig stark abgrenzbar und die Struktur der Faktoren ist nicht klar. Diese müsste genauer untersucht werden (konzeptionelle Überschneidungen, Abgrenzungen etc.).
- Weitere Erklärungsfaktoren für das subjektiv genügende Mass eruieren: Die Faktoren können das subjektiv genügende Mass nur ungenügend erklären. Es müssen also andere Faktoren eine Rolle spielen, auch neben dem Verhalten und den Rahmenbedingungen. Aus Sicht der Forschung wären hierzu weitere Überlegungen und Untersuchungen notwendig. Auch hier könnten Längsschnittstudien von Interesse sein, um die Richtung und Wirkungsstärke von Einflussfaktoren zu beleuchten und um die Rolle von Gewöhnungsprozessen und ändernden Rahmenbedingungen, welche das subjektiv genügsame Mass beeinflussen könnten, besser zu verstehen. Eine weitere Möglichkeit wären Interventionssettings mit Berücksichtigung der psychologischen Faktoren: Dies würde es erlauben, deren Bedeutung weiter zu beleuchten. Interessante Settings wären beispielsweise Achtsamkeitstrainings oder Coachings, in denen nicht unbedingt explizit, aber implizit Wertorientierungen und psychische Ressourcen

thematisiert werden. Im Rahmen solcher Settings könnten Auswirkungen der Interventionen auf das suffizienzrelevante Verhalten und das Wohlbefinden mitbeobachtet werden.

Auch für die praktische Suffizienzförderung liefern die Ergebnisse verschiedene Erkenntnisse, welche nachstehend nochmals zusammengefasst werden:

- Individuelle Reflexionsprozesse anstossen und auf Diskrepanzen aufmerksam machen: Die vorliegende Studie hat gezeigt, dass Menschen Vorstellungen darüber bilden können, was für sie genug ist, um das subjektive Wohlbefinden zu erhalten, und was nicht. Ein möglicher Interventionsansatz wäre somit, das subjektiv genügende Mass auf individueller Ebene aktiv reflektieren zu lassen und ggf. auf die Diskrepanzen zum aktuellen Verhalten aufmerksam zu machen. Dies ruft kognitive Spannungszuständen hervor, welche dazu genutzt werden könnten, Handlungsoptionen zu präsentieren, um diese Spannungszustände zu reduzieren. Wobei die Handlungsoptionen auf eine Reduktion des Konsums und nicht auf eine Erhöhung des subjektiv genügenden Masses zielen müssten.
- Diskussionen zum subjektiv genügenden Mass lancieren und integrieren: Die vorliegenden Ergebnisse zum subjektiv genügenden Mass können – wie weiter oben erwähnt – als Hinweis gedeutet werden, dass eine Diskussion über das "wie viel ist genug" geführt werden kann. Die gewonnenen Erkenntnisse zur quantitativen Ausprägung des subjektiv genügenden Masses geben Hinweise, zu welchen Grössenordnungen dies stattfinden könnte. Diskussionen und Überlegungen zum subjektiv genügenden Mass könnten beispielsweise integriert werden bei der Diskussion von politischen Zielsetzungen (z.B. Mobilitätsziele), bei der Lancierung von Vorschriften (z.B. Belegungsvorschriften bei Wohnungen), bei der Gestaltung von Kampagnen (z.B. zu Reduktion des Fleischkonsums) oder beim Bau und Betrieb von Wohnungen (z.B. Standardeinstellungen Heizung).
- Ansatzpunkt Arbeit und Einkommen: Arbeitskonzepte sollten in der Diskussion zu Suffizienz weiterhin thematisiert werden.
- Materialistische Werte abbauen: Die Analysen haben gezeigt, dass Materialismus positiv mit dem subjektiv genügenden Massen zusammenhängt und negativ mit dem subjektiven Wohlbefinden. Werte sind zwar intraindividuell relativ stabil und lassen sich nur schwer kurzfristig aktiv verändern. Kasser (2002) sieht jedoch verschiedene Möglichkeiten, wie sich Werte, insbesondere materialistische Werte, beeinflussen lassen:
  - Persönliche Änderungen: Auf einer persönlichen Ebene sind aktive Reflexionsprozesse sowie eine Veränderung der Aktivitäten zentral. Dazu gehört, beispielsweise in Bezug auf Materialismus, darüber nachzudenken, was einem wirklich wichtig ist im Leben und welchen Nutzen Geld, Status und materielle Dinge bisher tatsächlich gebracht haben.

- Gemeinschaftliche Änderungen: Die in der Konsumgesellschaft vermittelten Werte des Materialismus werden insbesondere auch an Kinder und Jugendliche, als zukünftige Konsument/innen, gerichtet. Um dem entgegenzuwirken, sind gemeinschaftliche Anstrengungen notwendig: Dazu gehören die Übernahme einer Vorbildfunktion durch Erziehungspersonen, die Änderung der Aktivitäten von Kindern und die aktive Diskussion über Materialismus (in der Familie, in der Schule).
  - Gesellschaftliche Änderungen: Auf der gesellschaftlichen Ebene sind Massnahmen kontra Materialismus eine Regulierung der Werbung, Strategien gegen Werbung und Marketingindustrien, die Unterstützung von Unternehmen, welche intrinsische Werte vertreten und das Experimentieren mit alternativen ökonomischen Systemen (z.B. Austausch von Zeit, Austauschbörsen usw.).
- Rahmenbedingungen schaffen für Anspruchssenkungen und (sanfte) Anpassungen nach unten: Seidl & Zahrnt (2011) betonen: "Eine Kultur [...] des Genug braucht Zeit sich zu entwickeln – und förderliche Rahmenbedingungen." Auch die vorliegende Studie unterstützt diese Überlegung. Ansprüche orientieren sich am Aktuellen – Veränderungen in Richtung geringerer Konsum werden somit sukzessive auch die Ansprüche verändern. Dabei braucht es auch (weiterhin) eine Politik der Suffizienz mit Rahmenbedingungen und Massnahmen, welche Suffizienz erleichtern und eine (langsame) Anpassung der Ansprüche über die Zeit ermöglichen. Beispielsweise hat die Stadt Zürich hat sich hierzu schon vielfältige Überlegungen gemacht, welche unter [www.stadt-zuerich.ch/suffizienz](http://www.stadt-zuerich.ch/suffizienz) einzusehen sind. Zur Förderung von Suffizienz wurden dabei vielfältige Instrumente identifiziert. Sie können in sechs Kategorien gegliedert werden: 1) Lobbying bei Bund und Kantonen, 2) Vorschriften, Regulative und preisliche Massnahmen, 3) Infrastruktur und Beschaffung, 4) Vorbildwirkung der Stadt, 5) Bildung, Kommunikation & Kampagnen.

## Literaturverzeichnis

- Ajzen, I. (1985). From intentions to actions: A theory of planned behavior. In: J. Kuhl & J. Beckmann (Eds.): *Action Control: From cognition to Behavior* (pp. 11-39). Berlin: Springer.
- Ajzen I. (2002). Perceived Behavioral Control, Self-Efficacy, Locus of Control, and the Theory of Planned Behavior. *Journal of Applied Social Psychology*, 32(4), 665–683.
- Alcott, B. (2008). The sufficiency strategy: Would rich-world frugality lower environmental impact? *Ecological Economics*, 64, 770–786.
- Amel, E.L, Manning, C. M. & Scott, B.A (2009). Mindfulness and Sustainable Behavior: Pondering Attention and Awareness as Means for Increasing Green Behavior. *Ecopsychology*, 1(1), 14–25.
- Anderson, C. L. & Nevitte, N. (2006). Teach your children well: Values of thrift and saving. *Journal of Economic Psychology*, 27, 247–261.
- Andress, H.-J. (2008). Lebensstandard und Armut - ein Messmodell. In: A. Groenemeyer und S. Wieseler (Eds.): *Soziologie sozialer Probleme und sozialer Kontrolle. Realitäten, Repräsentationen und Politik*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Argyle, M. (2001). *The Psychology of Happiness*. New York: Taylor & Francis.
- Artho, J. & Jenny, A. (2012). *Synthese und Grobkonzept Massnahmen*. Energieforschung Stadt Zürich. Bericht Nr. 7, Forschungsprojekt FP-1.6..
- Artho, J., Jenny, A. & Karlegger, A. (2012). Wissenschaftsbeitrag. Energieforschung Stadt Zürich. Bericht Nr. 6, Forschungsprojekt FP-1.4.
- Backhaus, K., Erichson, B., Plinke, W. & Weiber, R. (2005). *Multivariate Analysemethoden. Eine anwendungsorientierte Einführung*. 11. Aufl.: Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag.
- Baer, R. A., Smith, G. T. & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11, 191–206.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27–45.
- BAFU (2013). *Megatrends*. Hg. v. Bundesamt für Umwelt BAFU. Online verfügbar unter <http://www.ubst.bafu.admin.ch/megatrends/>.

- BAFU (2013). Umwelt Schweiz. Hg. v. Bundesamt für Umwelt BAFU. <http://www.bafu.admin.ch/publikationen/publikation/01722/index.html?lang=de>
- Bamberg, S. & Möser, G. (2007). Twenty years after Hines, Hungerford, and Tomera: A new meta-analysis of psycho-social determinants of pro-environmental behavior. *Journal of Environmental Psychology*, 27, 14–25.
- Belk, R. W. (1985). Materialism: Trait aspects of living in the material world. *Journal of Consumer Research*, 12, 265–280.
- Belk, R. W., Ger, G. & Askegaard, S. (2003). The fire of desire: a multi-sided inquiry in consumer passion. *Journal of Consumer Research*, 30, 326–351.
- Bergler, R. & Hoff, T. (2002). *Genuss und Gesundheit*. Köln: Kölner Universitätsverlag.
- Bergomi, C., Tschacher, W. & Kupper, Z. (2013). Measuring Mindfulness: First Steps Towards the Development of a Comprehensive Mindfulness Scale. *Mindfulness*, 4, 18–32.
- Binswanger, H. C. (2009). *Vorwärts zur Mässigung. Perspektiven einer nachhaltigen Wirtschaft*. Hamburg: Murmann Verlag.
- Binswanger, M. (2006). *Die Treitmühlen des Glücks. Wir haben immer mehr und werden nicht glücklicher*. Freiburg: Herder.
- Black, I.R. & Cherrier, H. (2010). Anti-consumption as part of living a sustainable lifestyle: Daily practices, contextual motivations and subjective values. *Journal of Consumer Behaviour*, 9, 437–453.
- Bogaerts, T. & Pandelaere, M. (2013). Less is more: Why some domains are more positional than others. *Journal of Economic Psychology*, 39, 225–236.
- Bortz, J. (1993). *Statistik für Sozialwissenschaftler*. 4. Aufl., Berlin Heidelberg: Springer.
- Boujbel, L. & D'Astous, A. (2012). Voluntary simplicity and life satisfaction: Exploring the mediating role of consumption desires. *Journal of Consumer Behaviour*, 11, 487–494.
- Bove, L., Napal, A. & Dorsett, A. (2009). Exploring the determinants of the frugal shopper. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 16, 291–297.
- Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822–848.
- Brown, K. W., West, A. M., Loverich, T. M. & Biegel, G. M. (2011). Assessing adolescent mindfulness: Validation of an adapted mindful attention awareness scale in adolescent normative and psychiatric populations. *Psychological Assessment*, 23(4), 1023–1033.

- Brown, K.W. & Kasser, T. (2005). Are Psychological and Ecological Well-being Compatible? The Role of Values, Mindfulness, and Lifestyle. *Social Indicators Research*, 74, 349-368.
- Brown, K. W., Kasser, T., Ryan, R. M., Linley, P. A. & Orzech, K. (2009). When what one has is enough: Mindfulness, financial desire discrepancy, and subjective well-being. *Journal of Research in Personality*, 43(5), 727–736.
- Bruni, L. & Stanca, L. (2005). *Income Aspiration, Television and Happiness: Evidence from the World Values Survey*. Hg. v. University of Milan - Bicocca. Departement of Econcomy (Working Paper 89).
- Bryant, F. B. (2003). Savoring Beliefs Inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savouring. *Journal of Mental Health*, 12(2), 175–196.
- Buchheld, N., Grossman, P. & Walach, H. (2001). Measuring mindfulness in insight meditation (Vipassana) and meditation-based psychotherapy: The development of the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Journal for Meditation and Meditation Research*, 1, 11–34.
- Buhler, A.-S. (2011). *Die moderne Konsumgesellschaft, ihre Folgen für die Umwelt und eine Neue Form der Konsumkritik: Containern*. Studienarbeit. Martin-Luther-Universität, Halle-Wittenberg.
- Cardaciotto, L. (2005). *Assessing mindfulness: The development of a bi-dimensional measure of awareness and acceptance*. Drexel University. Philadelphia. Unpublished doctoral dissertation.
- Chadwick, P., Hember, M., Symes, J., Peters, E., Kuipers, E. & Dagnan, D. (2008). Responding mindfully to unpleasant thoughts and images: Reliability and validity of the Southampton Mindfulness Questionnaire (SMQ). *British Journal of Clinical Psychology*, 47, 451–455.
- Chamberlain, J. M. & Haage, D.A.F. (2001). Unconditional Selfacceptance and Psychological Health. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 19(3), 163–176.
- Cherrier, H. (2009). Anti-consumption discourses and consumer-resistant. *Journal of Business Research*, 62(12), 181–190.
- Cherrier, H. (2010). Custodian behavior: A material expression of anti-consumerism. *Consumption Markets & Culture*, 13(3), 259–272.
- Cherrier, H., Black, I.R & Lee, M. (2011). Intentional non-consumption for sustainability: Consumer resistance and/or anti-consumption? *European Journal of Marketing*, 45(11), 1757–1767.
- Craig-Lees, M. & Hill, C. (2002). Understanding voluntary simplifiers. *Psychology & Marketing*, 19, 187–210.

- Csikszentmihalyi, M. (1995). *Flow. Das Geheimnis des Glücks*: Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.
- Csikszentmihalyi, M. (2000). The costs and benefits of consuming. *Journal of Consumer Research*, 27, 267-272.
- Darby, S. (2007). *Enough is as good as a feast – sufficiency as policy*. ECEEE 2007 Summer Study.
- De Young R. (1991). Some psychological aspects of living lightly: Desired lifestyle patterns and conservation behavior. *Journal of Environmental Systems*, 20, 215-227.
- De Young R. (1996). Some psychological aspects of reduced consumption behavior. The role of intrinsic satisfaction and competence motivation. *Environment and behavior*, 28, 358-409.
- De Young R. (2000). Expanding and evaluating motives for environmentally responsible behavior. *Journal of Social Issues*, 56, 509-526.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Deci, E. L.; Ryan, R.M (1993). Die Selbstbestimmungstheorie der Motivation und ihre Bedeutung für die Pädagogik. In: *Zeitschrift für Pädagogik* 39, 223-228.
- DeHaan, P. (2009). *Energie-Effizienz und Rebound-Effekte: Entstehung, Ausmass, Eindämmung*. Bericht im Auftrag des Bundesamtes für Energie BFE.
- Diekmann, A. (2007). *Empirische Sozialforschung. Grundlagen, Methoden, Anwendungen*. Reinbek bei Hamburg: Rohwolt Taschenbuch Verlag.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, J. & Griffi, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S. & Biswas-Diener, R. (2009). New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 39, 247-266.
- Dietz, T., Fitzgerald, A. & Shwom, R. (2005). Environmental values. *Annual Review of Environment and Resources*, 30, 335-372.
- Diewald, M. (1990). *Von Klassen und Schichten zu Lebensstilen - Ein neues Paradigma für die empirische Sozialforschung*. Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung (WZB), Berlin, Discussion Paper, S. 90-105.
- Dittmar, H. (2004). Are you what you have? *The Psychologist*, 17(4), 206-210.



- Doherty, D. & Etzioni, A. (2003). *Voluntary simplicity. Responding to consumer culture*. Lanham: Rowman & Littlefield.
- Dominguez, J. & Robin, V. (1999). *Your money or your life. Transforming your relationship with money and achieving financial independence*. New York: Penguin Books.
- Easterlin, R. (1974). Does Economic Growth Improve the Human Lot? In: Davis, P.A & Reder, M.W. (Eds.): *Nation and Households in "Economic growth: Essays in honor of Moses Abramowitz"* (S. 89-125). New York: Academic Press.
- Easterlin, R. (2001). Income and Happiness: Towards a unified theory. *The Economic Journal*, 111, 465–484.
- Easterlin, R. A. & Angelescu, L. (2009). Happiness and growth the world over: Time series evidence on the happiness-income paradox. IZA, Discussion Paper No. 4060.
- Ekins, P. (1993). Limits to Growth and Sustainable Development: Grappling Ecological Realities. *Ecological Economics*, 8, 269–288.
- Elgin, D. (2010). *Voluntary Simplicity*. Revised Second edition. New York: Harper.
- Elgin, D. & Mitchell, A. (1977). Voluntary Simplicity. *The Co-Evolution Quarterly*, 1-40.
- Etzioni, A. (1998). Voluntary simplicity: Characterization, select psychological implications, and societal consequence. *Journal of Economic Psychology*, 19, 619–643.
- Evans, D. (2011). Thrifty, green or frugal. Reflections on sustainable consumption in a changing economic climate. *Geoforum*, 42, 550–557.
- Falk, P. & Campbell, C. (1997). *The shopping experience*. London: Sage.
- Feldman, G. C., Hayes, A. M., Kumar, S. M., Greeson, J. G. & Laurenceau, J. P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the cognitive and affective mindfulness scale-revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29, 177–190.
- Frank, R. H. (2007). *Falling Behind: How Rising Inequality Harms the Middle Class*. Berkeley, California: University of California Press.
- Frey, B. (2008). *Happiness: A Revolution in Economics*. Cambridge, MA & London: The MIT Press.
- Fujii, S.i (2006). Environmental concern, attitude toward frugality, and ease of behavior as determinants of pro-environmental behavior intentions. *Journal of Environmental Psychology*, 26, 262–268.

- Galvagno, M. (2010). The intellectual structure of anti-consumption and consumer resistance field. An author co-citation analysis. *European Journal of Marketing*, 45(11-12), 1688–1701.
- Gerhardt, G. (1984). *Konsumverhalten und wirtschaftliche Entwicklung. Der Beitrag des Konzeptes der Anspruchsniveaus*. München: Verlag V. Florentz GmbH.
- Geus, M. de (2006). *The End of Over-consumption. Towards a Lifestyle of Moderation and Self-restraint*. Utrecht: International Books.
- Gibbons, F. X. & Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: Development of a scale of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 129–142.
- Girod, B. (2010). *Green Change. Strategien zur Glücksmaximierung*. Zytglogge Verlag.
- Hablützel, S. (2008). *Suffizienz – Durch Verzicht oder eingeschränkten Konsum von Gütern und Dienstleistungen Ressourcen sparen*. Hg. v. Umweltschutzfachstelle der Stadt Zürich. Themenbericht im Rahmen eines Praktikums.
- Häder, M. (2006). *Empirische Sozialforschung – eine Einführung*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialforschung.
- Hamilton, C. (2003). *Downshifting in Britain: a sea-change in the pursuit of happiness*. Canberra: The Australia Institute.
- Höfling, V., Ströhle, G., Michalak, J. & Heidenreich, T. (2011). A Short Version of the Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Journal of Clinical Psychology*, 67, 1–7.
- Hogg, M., Banister, E. N. & Stephenson, C. A. (2009). Mapping symbolic (anti-) consumption. *Journal of Business Research*, 62, 148–159.
- Hoppe, F. (1930). Erfolg und Misserfolg. *Psychologische Forschung*, 14, 1–62.
- Hunecke, M. (2013). *Psychologie der Nachhaltigkeit. Psychische Ressourcen für Postwachstumsgesellschaften*. München: Oekom Verlag.
- Huneke, M. E. (2005). The face of the un-consumer: The mediators of experiential purchases: Determining the impact of psychological needs satisfaction and social comparison empirical examination of the practice of voluntary simplicity in the United States. *Psychology & Marketing*, 22(7), 527–550.
- Inglehart, R. (1998). *Modernisierung und Postmodernisierung. Kultureller, wirtschaftlicher und politischer Wandel in 43 Gesellschaften*. Frankfurt am Main: Campus Verlag.

- Inglehart, R. & Mäurer, U. (1989). *Kultureller Umbruch. Wertwandel in der westlichen Welt*. Frankfurt etc: Campus Verlag.
- Iwata, O. (1997). Attitudinal and behavioral correlates of voluntary simplicity lifestyles. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 25(3), 223–240.
- Iwata, O. (1999). Perceptual and behavioural correlates of voluntary simplicity lifestyles. *Social behaviour and personality*, 27(4), 379–386.
- Iwata, O. (2004). An Evaluation of Consumerism and Lifestyle as correlates of a voluntary simplicity lifestyle. *Social Behavior and Personality: an international journal*. In: *Social Behavior and Personality: an international journal*, 34(5), 557–568.
- Iyer, R. & Muncy, J. A. (2008). Purpose and object of anti-consumption. *Journal of Business Research*, 62(2), 160–168.
- Jackson, T. (2005). Live better by consuming less? Is there a “double dividend” in sustainable consumption? *Journal of Industrial Ecology*, 9(1-2), 19–36.
- Jackson, T. (2011). *Wohlstand ohne Wachstum. Leben und Wirtschaften in einer endlichen Welt*. München: Oekom Verlag.
- Jackson, T., Jager, W. & Stagl, S. (2004). *Beyond insatiability: Needs theory, consumption and sustainability*. University of Surrey: Centre for Environmental Strategy. Guilford, UK, Working Paper 2.
- Jenny, A., Wegmann, B. & Ott, W. (2013). *Begriffsverständnis Suffizienz*. Hg. v. Stadt Zürich, Umwelt- und Gesundheitsschutz, AG Suffizienz. Online verfügbar unter <https://www.stadt-zuerich.ch/gud/de/index/umwelt/2000-watt-gesellschaft/weg/Suffizienz.html>.
- Jungbluth, N. & Itten, R. (2012). *Umweltbelastungen des Konsums in der Schweiz und in der Stadt Zürich: Grundlagendaten und Reduktionspotenziale*. Energieforschung Stadt Zürich, Forschungsprojekt FP-1.1., Bericht Nr. 8.
- Kahneman, D. & Tversky, A. (2000). *Choices, Values and Framings*. New York: Cambridge University Press.
- Kamm, A., Hildesheimer, G., Bernold, E. & Eichhorn, D. (2015). *Ernährung & Nachhaltigkeit in der Schweiz: Eine verhaltensökonomische Studie*. Hg. v. Fehr Advice.
- Karlsson, N., Dellgran, P., Klingander, B. & Gärling, T. (2004): Household consumption: Influences of aspiration level, social comparison, and money management. *Journal of Economic Psychology*, 25, 753–769.
- Kasser, T. (2011). Can thrift bring well-being? A review to the research and a tentative theory. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(11), 865–877.

- Kasser, T. & Kanner, A. D. (2004). *Psychology and consumer culture: The struggle for a good life in a materialistic world*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Kasser, T. & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 280–287.
- Kasser, T., Ryan, R. M., Couchman, C. E. & Sheldon, K. M. (2003). Materialistic Values: Their Causes and Consequences. In: T. Kasser und A.D Kanner (Eds.): *Psychology and consumer culture: The struggle for a good life in a materialistic world* (pp. 29-48). Washington, DC: American Psychological Association.
- Kasser, T. (2002). *The high price of materialism*. Cambridge, Mass: MIT Press.
- Keller, J. A. (1996). Anspruchsniveau. In: J. Kühl & H. Heckhausen (Eds.): *Enzyklopädie der Psychologie. Motivation, Volition und Handlung*: Hofgrete, 151–207.
- Kilbourne, W. & Pickett, G. (2008). How materialism affects environmental beliefs, concern, and environmentally responsible behavior. *Journal of Business Research*, 61, 885–893.
- King, P., Kipp, R. D. & Mori, H. (2010). *We are What We Consume: Sustainable Consumption in a Resource Constrained World*. Hg. v. Sustainable Consumption and Production in the Asia-Pacific Region: Effective Responses in a Resource Constrained World. IGES White Paper III: Chapter 1, Vol. / Issue: Vol III, 2010.
- Kleinhüchelkotten, S. (2005). *Suffizienz und Lebensstile – Ansätze für eine milieuorientierte Nachhaltigkeitskommunikation*. Berlin: Berliner Wissenschafts-Verlag.
- Knight, J. & Gunatilaka, R. (2012). Income, aspirations and the hedonic treadmill in a poor society. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 82(1), 67–81.
- Kobarg, A. (2007). *Deutsche Adaptation der Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS). Validierung am Gesundheitsstatus und Gesundheitsverhalten*. Dissertation. Philipps-Universität Marburg, Marburg. Online verfügbar unter <http://archiv.ub.uni-marburg.de/diss/z2008/0292/pdf/dak.pdf>.
- Koerdt, W. (1988). *Das Anspruchsniveau von Urlaubsreisenden. Ein empirischer Beitrag zur Konsumentenforschung*. Heidelberg: Physica Verlag.
- Kollmuss, A. & Agymen, J. (2010). Mind the Gap: Why do people act environmentally and what are the barriers to pro-environmental behavior? *Environmental Education Research*, 8(3), 239–260.

- König, W. (2000). *Geschichte der Konsumgesellschaft*. Stuttgart: Franz Steiner Verlag.
- Krausmann, F., Gingrich, S., Eisenmenger, N., Erb, K.-H., Haberl, H. & Fischer-Kowalski, M. (2009). Growth in global material use, GDP and population during the 20th century. *Ecological Economics*, 68(10), 2696–2705.
- Lange, H. (2005). *Lebensstile. Der sanfte Weg zu mehr Nachhaltigkeit?* Universität Bremen, artec-paper, 122.
- Lastovicka, J. L. & Bettencourt, L. A. (1999). Lifestyle of the Tight and Frugal: Theory and Measurement. *Journal of Consumer Research*, 26, 85–98.
- Lau, M., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., Shapiro, S., Carmody, J., Abbey, S. & Devins, G. (2006). The Toronto Mindfulness Scale: Development and validation. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 1445–1467.
- Lee, M.S.W. & Fernandez, K. V. (2009). Anti-consumption: An overview and research agenda. *Journal of Business Research*, 62, 145–147.
- Lee, M.S.W., Motion, J. & Conroy, D. (2009). Anti-consumption and brand avoidance. *Journal of Business Research*, 62, 169–180.
- Leonard-Barton, D. (1981). Voluntary simplicity lifestyles and energy conservation. *Journal of Consumer Research*, 8(3), 243–252.
- Linz, M. (2004). *Weder Mangel noch Übermass*. Hg. v. Wuppertal Institut für Klima, Umwelt, Energie. Wuppertal Papers Nr. 145).
- Linz, M. (2012). *Weder Mangel noch Übermass. Warum Suffizienz unentbehrlich ist*. München: Oekom Verlag.
- Linz, M., Bartelmus, P., Hennicke, P., Jungkeit, R., Sachs, W., Scherhorn, G. & Winterfeld, U. von (2002): *Von nichts zu viel. Suffizienz gehört zur Zukunftsfähigkeit*. Hg. v. Wuppertal Institut für Klima, Umwelt, Energie. Wuppertaler Papers 125.
- Lucas, R. E. & Diener, E. (2004). Well-Being. *Encyclopedia of Applied Psychology*, 3, 669–676.
- Madlener, R. & Alcott, B. (2007). Steigerung der Energieeffizienz – Problem oder Lösung? *Energiewirtschaftliche Tagesfragen*, 57(10), 70–71.
- Madlener, R. & Alcott, B. (2009). Energy Rebound and Economic Growth: A Review of the Main Issues and Research Needs. *Energy*, 34(3), 370–376.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper & Brothers.
- Matthey, A. (2010). Less is more: the influence of aspirations and priming on well-being. *Journal of Cleaner Production*, 18(6), 567–570.

- McDonald, S., Oates, C. J., Young, C. W. & Hwang, K. (2006). Toward sustainable consumption: Researching voluntary simplifiers. *Psychology & Marketing*, 23, 515–534.
- Merkel, J. (2003). *Radical simplicity. Small footprints on a finite earth*. Gabriola Island: New Society Publishers.
- Ott, W., Jenny, A., Madlener, R., Karlegger, A. & Montanari, D. (2013). *Massnahmen der Energiestrategie 2050: Begleitende verhaltensökonomische und sozialpsychologische Handlungsempfehlungen*. Hg. v. Bundesamt für Energie BFE. econcept AG; ETH Zentrum.
- Ott, W. & Kosch, M. (2012). Grundlagen für ein strategisches und handlungsleitendes Prinzip "Suffizienz als Element der nachhaltigen Entwicklung in der Stadt Zürich. Bericht z.H. von Umwelt- und Gesundheitsschutz Stadt Zürich.
- Paech, N. (2012). *Befreiung vom Überfluss. Auf dem Weg in die Postwachstumsökonomie*. München: Oekom Verlag.
- Pepper, M., Jackson, T. & Uzzell, D. (2009). An examination of the values that motivate socially conscious and frugal consumer behaviours. *International Journal of Consumer Studies*, 38, 126–136.
- Princen, T. (1997). Toward a theory of restraint. *Population and Environment*, 18, 233–254.
- Prinz, M. (2003). *Der lange Weg in den Überfluss. Anfänge und Entwicklung der Konsumgesellschaft seit der Vormoderne*. Paderborn: Ferdinand Schöningh Verlag.
- Reinders, H. (2006). Kausalanalysen in der Längsschnittforschung. Das Crossed-Lagged-Panel Design. *Diskurs Kindheits- und Jugendforschung*, 1(4), 569–587.
- Reusswig, F. (1994). *Lebensstile und Ökologie. Gesellschaftliche Pluralisierung und alltagsökologische Entwicklung unter besonderer Berücksichtigung des Energiebereichs*. Frankfurt am Main: IKO.
- Richins, M. L. & Dawson, S. (1992). A consumer values orientation for materialism and its measurement: Scale development and validation. *Journal of Consumer Research*, 19, 303–316.
- Rockström, J., Steffen W., Noone, K., Persson, Å., Chapin, F.S. Lambin, III, E., Lenton, T. M., Scheffer, M., Folke, C., Schellnhuber, H., Nykvist, B., De Wit, C. A., Hughes, T., van der Leeuw, S., Rodhe, H., Sörlin, S., Snyder, P. K., Costanza, R., Svedin, U., Falkenmark, M., Karlberg, L., Corell, R. W., Fabry, J., Hansen, J., Walker, B., Liverman, D., Richardson, K.,

- Crutzen, P. & Foley, J. (2009): Planetary boundaries: exploring the safe operating space for humanity. *Ecology and Society*, 14(2), 32.
- Sachs, W. (1993). Die vier E's: Merkposten für einen massvollen Wirtschaftsstil. *Politische Ökologie*, 11(33), 69-72.
- Schärer, R. (2012). *Suffizienzstrategie als Weg zur nachhaltigen Entwicklung*. Bachelorarbeit. Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften. Studienrichtung Umweltingenieurwesen.
- Scherhorn, G. (2008). Über Effizienz hinaus. In: Harard, Schaffer & Giegerich (Hg.): *In Ressourceneffizienz im Kontext der Nachhaltigkeitsdebatte*. Baden-Baden: Nomos Verlag.
- Schneidewind, U. & Zahrnt, A. (2013). *Damit gutes Leben einfacher wird. Perspektiven einer Suffizienzpolitik*. München: Oekom Verlag.
- Schor, J. (1998). *The overspent American. Upscaling, downshifting, and the new consumer*. New York: Scribner.
- Schreurs, J. (2010). *Living with Less: Prospects for Sustainability*. Dissertation. Maastricht University, The Netherlands.
- Schwartz, S. H. (1977). Normative influences on altruism. *Advances in Experimental Social Psychology*, 10, 221–279.
- Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content of and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. *Advances in Experimental Social Psychology*, 25, 1–65.
- Schwartz, S. H. (1994). Are there universal aspects in the structure and contents of human values? *Journal of Social Issues*, 50, 19–45.
- Schweizerischer Bundesrat (2015). *Umwelt Schweiz 2015*. Bericht des Bundesrates.
- Seidl, I. & Zahrnt, A. (2010): *Postwachstumsgesellschaft. Konzepte für die Zukunft*. Marburg: Metropolis Verlag.
- Shaw, D. & Newholm, T. (2002). Voluntary simplicity and the ethics of consumption. *Psychology & Marketing*, 19, 167–185.
- Sheldon, K. M. & Lyubomirsky, S. (2012). The Challenge of Staying Happier Testing the Hedonic Adaptation Prevention Model. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(5), 670–680.
- Shoham, A. & Brencic, M. (2004). Value, price consciousness, and consumption frugality. An empirical study. *Journal of International Consumer Marketing*, 17 (1), 55–69.
- Skidelsky, R.J.A. & Skidelsky, E. (2013). *Wie viel ist genug? Vom Wachstumswahn zu einer Ökonomie des guten Lebens*. München: Kunstmann.

- Solberg, E. G., Diener, E. & Robinson, M. D. (2003). Why are materialists less satisfied? In: T. Kasser & A.D Kanner (Eds.): *Psychology and consumer culture: The struggle for a good life in a materialistic world*. Washington, DC: American Psychological Association, 29–48.
- Sommer, B. (2013). Entkoppelung: Sind stetiges Wirtschaftswachstum und eine nachhaltige Entwicklung vereinbar? In: H. Welzer & K. Wiegant (Hg.): *Wege aus der Wachstumsgesellschaft*. Frankfurt am Main: Fischer Verlag GmbH, 12–34.
- Steffen, W., Persson, Å., Deutsch, L., Zalasiewicz, J., Williams, M., Richardson, K., Crumley, C., Crutzen, P., Folke, C., Gordon, L., Molina, M., Ramanathan, V., Rockström, J., Scheffer, M., Schellnhuber, H.J. & Svedin, U. (2011). The Anthropocene: From Global Change to Planetary Stewardship, *AMBIO*, 40, 739–761.
- Steg, L., Van den Berg, A.E. & Groot, J. de (2012). *Environmental Psychology. An Introduction*: Hoboken, New Jersey: Wiley-Blackwell.
- Stengel, O. (2011). Suffizienz. *Die Konsumgesellschaft in der ökologischen Krise*. München: Oekom Verlag.
- Studer, S., M Schweizer, C., Puppis, M. & Künzler, M. (2014). *Darstellung der Schweizer Medienlandschaft*. Bericht zuhanden des Bundesamtes für Kommunikation (BAKOM). Universität Freiburg, Sozialwissenschaftliche Fakultät, Departement für Kommunikations-, Wissenschaft und Medienforschung.
- Stutzer, A. (2004). The role of income aspirations in individual happiness. *Journal of Economic Behavior and Organization*, 54(1), 89–109.
- Tabachnick, B. & Fidell, L. S. (2012). *Using multivariate statistics*. Pearson.
- Todd, S. & Lawson, R. (2003). Towards an Understanding of Frugal Consumers. In: *Australasian Marketing Journal*, 11(3), 8-18.
- Urban, D. & Mayerl, J. (2006). *Regressionsanalyse: Theorie, Technik und Anwendung*. 2. Aufl. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- van Baal, S. (2011). *Das Preissuchverhalten der Konsumenten. Ein verhaltensökonomisches Erklärungsmodell auf der Basis der Theorie des Anspruchsniveaus*. Wiesbaden: Gabler Verlag.
- van Lange, P.A.M., Liebrand, W.B.G., Messick, D. M. & Wilke, H.A.M. (1992). Introduction an literature review. In: W.B.G. Liebrand, D. M. Messick & H.A.M. Wilke (Eds.): *Social dilemmas. Theoretical issues and research findings*. Oxford: Pergamon, 3–28.



- Walach, H., Buchheld, N., Buttenmüller, V., Kleinknecht, N. & Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness — The Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Personality and Individual Differences*, 40, 1543–1555.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegan, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070.
- Weiss, R. F. (1961). Aspirations and expectations: A dimensional analysis. *Journal of Social Psychology*, 53, 249–254.
- Welzer, H. (2011). Mentale Infrastrukturen. Wie das Wachstum in die Welt und in die Seelen kam. I *Heinrich Böll Stiftung: Schriften zur Ökologie*, 14, 7–44.
- Welzer, H. (2013). *Selbst Denken. Eine Anleitung zum Widerstand*. Frankfurt am Main: S. Fisher Verlag GmbH.
- Wiederanders, M. R. (1975). Effects of failure experiences on configural properties of the aspiration level concept. *Psychological Reports*, 37, 371–377.
- Winterfeld, U. von (2007). Keine Nachhaltigkeit ohne Suffizienz. *Vorgänge*, 3, 46–54.
- Zavestoski, S. (2002a). Anticonsumption Attitudes. *Psychology & Marketing*, 19(2), 121–126.
- Zavestoski, S. (2002b). The social-psychological bases of anticonsumption attitudes. *Psychology & Marketing*, 19(2), 149–165.

## Anhang

### A-1 Auswahl Verhalten

#### A-1.1 Ausgangsliste Verhaltensweisen

	Anzahl	Anschaffungshäufigkeit	Dimensionierung	Nutzung	Qualität
<b>Wohnen: Strom<sup>94</sup></b>	x	x	x	x	x
Anschaffungshäufigkeit / Besitzdauer Geräte		x			
Anzahl Geräte	x				
Leihen/Mieten resp. Anteil geliehener oder gemieteter Geräte	x	x			
Teilen resp. Anteil geteilter Geräte	x	x			
Wahl Second-Hand-Produkte resp. Anteil Second-Hand-Produkte	x	x			
Reparieren resp. Anteil reparierter Geräte	x	x			
Gewählte Qualität (insb. Langlebigkeit, Reparierfähigkeit) von Geräten resp. Anteil qualitativer Geräte					x
Grösse resp. Wattleistung			x		
Häufigkeit der Benutzung				x	
<b>Wohnen: Warmwasser</b>				x	
Häufigkeit baden				x	
Häufigkeit resp. Dauer duschen				x	
Temperaturen für Waschgang (Waschmaschine)				x	
Häufigkeit Lufttrocknung/Tumbler resp. Anteil Lufttrocknung/Tumber				x	
<b>Wohnen: Wärme</b>			x	x	
Anteil individueller/persönlicher resp. geteilter Wohnfläche			x		
Anzahl individueller/persönlicher resp. geteilter Zimmer					
Raumtemperatur (Wohnzimmer, Schlafzimmer)				x	
Häufigkeit Lüften				x	

<sup>94</sup> Jeweils bezogen auf die Gerätegruppen "Weisse Geräte" (Backofen, Kühlschrank, Tiefkühler, Waschmaschine, Tumbler, Geschirrspüler), "Küchengeräte" (Kaffeemaschine, Mixer, Mikrowelle, Steamer, Toaster etc.), "IKT-Geräte" (Lampen, TV-Geräte, DVD-Player, Konsolen, Computer etc) und "Haushaltsgeräte" (Bügeleisen, Haarfön, Staubsauger etc.).

	Anzahl	Anschaffungshäufigkeit	Dimensionierung	Nutzung	Qualität
<b>Private Mobilität</b>	x	x	x	x	
Anschaffungshäufigkeit motorisierter Fahrzeuge / Besitzdauer		x			
Anzahl motorisierter Fahrzeuge	x				
Teilen von motorisierten Fahrzeugen resp. Anteil geteilter motorisierter Fahrzeuge	x	x			
Grösse resp. Leistung resp. Treibstoffverbrauch von genutzten motorisierten Fahrzeugen			x		
Häufigkeit resp. Distanz der Mobilität mit MIV				x	
Häufigkeit resp. Distanz der Mobilität mit ÖV				x	
Häufigkeit resp. Distanz von Flugreisen				x	
<b>Nahrungsmittel und Ernährung</b>				x	x
Häufigkeit Fleischkonsum				x	
Häufigkeit Konsum tierischer Produkte				x	
Häufigkeit Konsum Genussmittel (Alkohol, Süswaren)				x	
Ausmass Foodwaste				x	
Gewählte Qualität (insb. optische Unversehrtheit, Ablaufedatum) von Nahrung					x
<b>Gastgewerbe</b>				x	
Häufigkeit Restaurantsbesuche				x	
Häufigkeit Übernachtungen in Hotels				x	
<b>Bekleidung</b>	x	x			x
Anschaffungshäufigkeit neuer Bekleidung / Besitzdauer		x			
Anzahl Bekleidungsstücke	x				
Mehrwecknutzung von Bekleidung resp. Anteil Bekleidung, welche für mehrere Zwecke genutzt wird	x	x			
Teilen, Tauschen, Leihen / Anteil geteilter, getauschter, geliehener Bekleidung					
Second-Hand kaufen / Anteil Second-Hand-Bekleidung					
Reparieren von Bekleidung resp. Anteil reparierter Bekleidung	x	x			
Gewählte Qualität (insb. Langlebigkeit, Reparatfähigkeit) der Bekleidung resp. Anteil qualitativer Bekleidung					x
<b>Möbel und Haushaltsgeräte</b>	x	x			x
Anschaffungshäufigkeit neuer Möbel und Haushaltsgeräte / Besitzdauer		x			
Anzahl Möbel und Haushaltsgeräte	x				
Teilen / Anteil geteilter Möbel und Haushaltsgeräte	x	x			
Second-Hand kaufen / Anteil Second-Hand-Bekleidung					
Reparieren von Möbeln und Haushaltsgeräten resp. Anteil reparierte Möbel und Haushaltsgeräte	x	x			
Gewählte Qualität (insb. Langlebigkeit, Reparatfähigkeit) der Möbel und Haushaltsgeräte resp. Anteil qualitativer Möbel und Haushaltsgeräte					x

	Anzahl	Anschaffungshäufigkeit	Dimensionierung	Nutzung	Qualität
<b>Kommunikation</b>				x	
Inanspruchnahme von Dienstleistungen der Post, (Mobil-)Telekommunikation, Internet				x	
<b>Freizeit und Unterhaltung</b>	x	x			x
Anschaffungshäufigkeit neuer Utensilien / Besitzdauer		x			
Anzahl Utensilien	x				
Mehrzwecknutzung von Utensilien resp. Anteil Utensilien, welche für mehrere Zwecke genutzt wird	x	x			
Anschaffung Second-Hand-Utensilien resp. Anteil Second-Hand-Utensilien	x	x			
Teilen von Utensilien resp. Anteil geteilter Utensilien	x	x			
Leihens von Utensilien resp. Anteil geliehener Utensilien	x	x			
Reparieren von Utensilien resp. Anteil Utensilien	x	x			
Gewählte Qualität (insb. Langlebigkeit, Reparierfähigkeit) der Utensilien resp. Anteil qualitativer Utensilien					x
Häufigkeit der Inanspruchnahme von Dienstleistungen für Sport, Erholung und Kultur				x	
<b>Andere Güter und Dienstleistungen</b>	x	x			
Anschaffungshäufigkeit	x				
Anzahl					
Anschaffung Second-Hand-Produkte resp. Anteil Second-Hand-Produkte					
Reparieren resp. Anteil reparierter Produkte					
Gewählte Qualität (insb. Langlebigkeit, Reparierfähigkeit) resp. Anteil qualitativer Produkte					

Tabelle 56: Ausgangsliste der Verhaltensweisen

## A-1.2 Ratingergebnisse für die einzelnen Verhaltensbereiche

### Wohnen: Strom

Die Tabelle 57 enthält das Ratingergebnis für den Verhaltensbereich "Wohnen: Strom".

	Anzahl	Anschaffungshäufigkeit	Dimensionierung	Nutzung	Qualität	Theoretisches Wirkungspotenzial	Weisse Geräte*	Küchengeräte**	IKT-Geräte**	Haushaltsgeräte***	Fernseher	Handy	Computer
<b>Wohnen: Strom</b>													
Anschaffungshäufigkeit / Besitzdauer Geräte	x	x	x	x	x	1	1.88	1.88	3.13	1.88			
Anzahl Geräte	x					1	3.00	2.88	3.63	2.63			
Leihen/Mieten resp. Anteil geliehener oder gemieteter Geräte	x	x				1	1.88	2.13	2.25	2.00			
Teilen resp. Anteil geteilter Geräte	x	x				1	2.38	2.13	3.00	2.13			
Wahl Second-Hand-Produkte resp. Anteil Second-Hand-Produkte	x	x				1	2.00	2.13	2.50	1.88			
Reparieren resp. Anteil reparierter Geräte	x	x				1	2.13	2.13	2.63	2.13			
Gewählte Qualität (insb. Langlebigkeit, Reparierfähigkeit) von Geräten resp. Anteil qualitativer Geräte				x		1	3.38	2.88	3.38	2.63			
Grösse resp. Wattleistung			x			1	x	x	x	x	3.00	2.29	2.57
Häufigkeit der Benutzung				x		1	x	x	x	x	4.43	4.43	4.57

Tabelle 57: Ratingergebnis "Wohnen: Strom"

Aus dem Bereich "Wohnen: Strom" gehören 10 Verhaltensweisen zur Gruppe der relevantesten Verhaltensweisen:

- Häufigkeit der Benutzung des Computers (4.57)
- Häufigkeit der Benutzung des Fernsehers (4.43)
- Häufigkeit der Benutzung des Handys (4.43)
- Anzahl IKT-Geräte (3.63)
- Qualität weisser Geräte (3.38)
- Qualität IKT Geräte (3.38)
- Anschaffungshäufigkeit IKT Geräte (3.13)
- Teilen / Anteil geteilter IKT Geräte (3.00)
- Anzahl weisser Geräte (3.00)
- Grösse/Watt Computer (3.00)

### Wohnen: Warmwasser

Die Tabelle 58 enthält das Ratingergebnis für den Verhaltensbereich "Wohnen: Strom".

	Anzahl	Anschaffungshäufigkeit	Dimensionierung	Nutzung	Qualität	Theoretisches Wirkungspotenzial	
<b>Wohnen: Warmwasser</b>							
Häufigkeit baden				x		1.3	
Häufigkeit resp. Dauer duschen				x		1.3	2.75
Temperaturen für Waschgang (Waschmaschine)				x		1.3	4.25
Häufigkeit Lufttrocknung/Tumbler resp. Anteil Lufttrocknung/Tumbler				x		1.3	2.75

Tabelle 58: Ratingergebnis "Wohnen: Warmwasser"

Aus dem Bereich "Wohnen: Warmwasser" gehört eine Verhaltensweise zur Gruppe der relevantesten Verhaltensweisen:

- Häufigkeit resp. Dauer duschen (4.25)

### **Wohnen: Wärme**

Die Tabelle 59 enthält das Ratingergebnis für den Verhaltensbereich "Wohnen: Wärme".

	Anzahl	Anschaffungshäufigkeit	Dimensionierung	Nutzung	Qualität	Theoretisches Wirkungspotenzial	
<b>Wohnen: Wärme</b>							
Anteil individueller/persönlicher resp. geteilter Wohnfläche			x	x		4	4.14
Anzahl individueller/persönlicher resp. geteilter Zimmer						4	4.25
Raumtemperatur (Wohnzimmer, Schlafzimmer)				x		4	3.63
Häufigkeit Lüften				x		4	2.50

Tabelle 59: Ratingergebnis "Wohnen: Wärme"

Aus dem Bereich "Wohnen: Wärme" gehören 3 Verhaltensweisen zur Gruppe der relevantesten Verhaltensweisen:

- Anzahl individueller / persönlicher resp. geteilter Zimmer (4.25)
- Anteil individueller / persönlicher resp. geteilter Wohnfläche (4.14)
- Raumtemperatur (Wohnzimmer, Schlafzimmer) (3.63)

### **Private Mobilität**

Die Tabelle 60 enthält das Ratingergebnis für den Verhaltensbereich "Private Mobilität".

	Anzahl	Anschaffungshäufigkeit	Dimensionierung	Nutzung	Qualität	Theoretisches Wirkungspotenzial	
<b>Private Mobilität</b>							
Anschaffungshäufigkeit motorisierter Fahrzeuge / Besitzdauer	x	x	x	x		3.6	2.75
Anzahl motorisierter Fahrzeuge	x					3.6	2.75
Teilen von motorisierten Fahrzeugen resp. Anteil geteilter motorisierter Fahrzeuge	x	x				3.6	2.75
Grösse resp. Leistung resp. Treibstoffverbrauch von genutzten motorisierten Fahrzeugen			x			3.6	2.88
Häufigkeit resp. Distanz der Mobilität mit MIV				x		3.6	4.00
Häufigkeit resp. Distanz der Mobilität mit ÖV				x		3.6	4.13
Häufigkeit resp. Distanz von Flugreisen				x		3.6	4.00

Tabelle 60: Ratingergebnis "Private Mobilität"

Aus dem Bereich "Private Mobilität" gehören 3 Verhaltensweisen zur Gruppe der relevantesten Verhaltensweisen:

- Häufigkeit resp. Distanz mit ÖV (4.13)
- Häufigkeit resp. Distanz mit MIV (4.00)
- Häufigkeit resp. Distanz von Flugreisen (4.00)

### **Nahrungsmittel und Ernährung**

Die Tabelle 61 enthält das Ratingergebnis für den Verhaltensbereich "Nahrungsmittel und Ernährung".

	Anzahl	Anschaffungshäufigkeit	Dimensionierung	Nutzung	Qualität	Theoretisches Wirkungspotenzial	
<b>Nahrungsmittel und Ernährung</b>							
Häufigkeit Fleischkonsum				x	x	5	3.88
Häufigkeit Konsum tierischer Produkte				x		5	4.38
Häufigkeit Konsum Genussmittel (Alkohol, Süswaren)				x		5	4.50
Ausmass Foodwaste				x		5	2.57
Gewählte Qualität (insb. optische Unversehrtheit, Ablaufedatum) von Nahrungsmitteln				x		5	3.63

Tabelle 61: Ratingergebnis "Nahrungsmittel und Ernährung"

Aus dem Bereich "Nahrungsmittel und Ernährung" gehören 4 Verhaltensweisen zur Gruppe der relevantesten Verhaltensweisen:

- Häufigkeit Konsum Genussmittel (4.50)
- Häufigkeit Konsum tierischer Produkte (4.38)
- Häufigkeit Fleischkonsum (3.88)
- Gewählte Qualität von Nahrungsmitteln (3.63)

### **Gastgewerbe**

Die Tabelle 62 enthält das Ratingergebnis für den Verhaltensbereich "Gastgewerbe".

	Anzahl	Anschaffungshäufigkeit	Dimensionierung	Nutzung	Qualität	Theoretisches Wirkungspotenzial	
<b>Gastgewerbe</b>							
Häufigkeit Restaurantsbesuche				x		3	3.75
Häufigkeit Übernachtungen in Hotels				x		3	2.88

Tabelle 62: Ratingergebnis "Gastgewerbe"

Aus dem Bereich "Gastgewerbe" gehört eine Verhaltensweisen zur Gruppe der relevantesten Verhaltensweisen:

- Häufigkeit Restaurantbesuche (3.75)

## Bekleidung

Die Tabelle 63 enthält das Ratingergebnis für den Verhaltensbereich "Bekleidung".

	Anzahl	Anschaffungshäufigkeit	Dimensionierung	Nutzung	Qualität	Theoretisches Wirkungspotenzial	Kleider*	Sport- und Arbeitskleider	Schuhe
<b>Bekleidung</b>	x	x			x	1.6			
Anschaffungshäufigkeit neuer Bekleidung / Besitzdauer		x				1.6	3.63	2.63	3.13
Anzahl Bekleidungsstücke	x					1.6	3.25	2.50	2.88
Mehrzwecknutzung von Bekleidung resp. Anteil Bekleidung, welche für mehrere Zwecke genutzt wird	x	x				1.6	2.43	2.50	2.57
Teilen, Tauschen, Leihen / Anteil geteilter, getauschter, geliehener Bekleidung						1.6	2.25	2.25	2.00
Second-Hand kaufen / Anteil Second-Hand-Bekleidung						1.6	2.38	1.88	2.38
Reparieren von Bekleidung resp. Anteil reparierter Bekleidung	x	x				1.6	2.13	2.13	2.13
Gewählte Qualität (insb. Langlebigkeit, Reparierfähigkeit) der Bekleidung resp. Anteil qualitativer Bekleidung					x	1.6	3.00	3.00	3.25

Tabelle 63: Ratingergebnis "Bekleidung"

Aus dem Bereich "Bekleidung" gehören 6 Verhaltensweisen zur Gruppe der relevantesten Verhaltensweisen:

- Anschaffungshäufigkeit neuer Kleider / Besitzdauer (3.63)
- Anzahl Bekleidungsstücke (3.25)
- Gewählte Qualität Schuhe (3.25)
- Anschaffungshäufigkeit neuer Schuhe (3.13)
- Gewählte Qualität Kleider (3.00)
- Gewählte Qualität Sport- und Arbeitskleider (3.00)

## Möbel und Haushaltsgeräte

Die Tabelle 64 enthält das Ratingergebnis für den Verhaltensbereich "Möbel und Haushaltsgeräte".

	Anzahl	Anschaffungshäufigkeit	Dimensionierung	Nutzung	Qualität	Theoretisches Wirkungspotenzial	Möbel	Einrichtungsgegenstände, Kunstwerke	Werkzeuge für Haus und Garten
<b>Möbel und Haushaltsgeräte</b>	x	x			x	2.3			
Anschaffungshäufigkeit neuer Möbel und Haushaltsgeräte / Besitzdauer		x				2.3	2.13	1.88	2.25
Anzahl Möbel und Haushaltsgeräte	x					2.3	2.38	2.38	2.38
Teilen / Anteil geteilter Möbel und Haushaltsgeräte	x	x				2.3			2.63
Second-Hand kaufen / Anteil Second-Hand-Bekleidung							2.00	1.88	1.88
Reparieren von Möbeln und Haushaltsgeräten resp. Anteil reparierte Möbel und Haushaltsgeräte	x	x				2.3	2.25	2.13	2.29
Gewählte Qualität (insb. Langlebigkeit, Reparierfähigkeit) der Möbel und Haushaltsgeräte resp. Anteil qualitativer Möbel und Haushaltsgeräte					x	2.3	3.00	2.75	2.63

Tabelle 64: Ratingergebnis "Möbel und Haushaltsgeräte"

Aus dem Bereich "Möbel und Haushaltsgeräte" gehört eine Verhaltensweisen zur Gruppe der relevantesten Verhaltensweisen:



— Gewählte Qualität von Möbeln

### Kommunikation

Die Tabelle 65 enthält das Ratingergebnis für den Verhaltensbereich "Kommunikation".

	Anzahl	Anschaffungshäufigkeit	Dimensionierung	Nutzung	Qualität	Theoretisches Wirkungspotenzial	
<b>Kommunikation</b>							
Inanspruchnahme von Dienstleistungen der Post, (Mobil-)Telekommunikation, Internet				x		4	4.63

Tabelle 65: Ratingergebnis "Kommunikation"

Die Verhaltensweise aus diesem Bereich gehört zur Gruppe der relevantesten Verhaltensweisen:

— Inanspruchnahme von Dienstleistungen der Post, (Mobil-)Telekommunikation, Internet (4.63)

### Freizeit und Unterhaltung

Die Tabelle 66 enthält das Ratingergebnis für den Verhaltensbereich "Freizeit und Unterhaltung".

	Anzahl	Anschaffungshäufigkeit	Dimensionierung	Nutzung	Qualität	Theoretisches Wirkungspotenzial	Freizeit-Unterhaltungs- und Sportartikel	Sportveranstaltungen	Sportkurse	Theater, Konzerte, Kino	Museen, Ausstellungen
<b>Freizeit und Unterhaltung</b>											
Anschaffungshäufigkeit neuer Utensilien / Besitzdauer	x	x			x	4	3.13				
Anzahl Utensilien	x					4	3.00				
Mehrzwecknutzung von Utensilien resp. Anteil Utensilien, welche für mehrere Zwecke genutzt wird	x	x				4	2.38				
Anschaffung Second-Hand-Utensilien resp. Anteil Second-Hand-Utensilien	x	x				4	2.13				
Teilen von Utensilien resp. Anteil geteilter Utensilien	x	x				4	2.50				
Leihens von Utensilien resp. Anteil geliehener Utensilien	x	x				4	2.25				
Reparieren von Utensilien resp. Anteil Utensilien	x	x				4	2.63				
Gewählte Qualität (insb. Langlebigkeit, Repariertfähigkeit) der Utensilien resp. Anteil qualitativer Utensilien					x	4	3.13				
Häufigkeit der Inanspruchnahme von Dienstleistungen für Sport, Erholung und Kultur				x		4		3.75	3.00	3.75	3.00

Tabelle 66: Ratingergebnis "Freizeit und Unterhaltung"

Aus dem Bereich "Freizeit und Unterhaltung" gehören 6 Verhaltensweisen zur Gruppe der relevantesten Verhaltensweisen:

— Häufigkeit Theater, Kino, Konzerte (3.75)  
 — Häufigkeit Sportveranstaltungen (3.75)

- Anschaffungshäufigkeit von Freizeit- Unterhaltungs- und Sportartikel (3.13)
- Gewählte Qualität von Freizeit- Unterhaltungs- und Sportartikel (3.13)
- Anzahl von Freizeit- Unterhaltungs- und Sportartikel (3.00)
- Häufigkeit Sportkurse (3.00)
- Häufigkeit Museen, Ausstellungen (3.00)

### **Andere Güter und Dienstleistungen**

Die Tabelle 67 enthält das Ratingergebnis für den Verhaltensbereich "Andere Güter und Dienstleistungen".

	Anzahl	Anschaffungshäufigkeit	Dimensionierung	Nutzung	Qualität	Theoretisches Wirkungspotenzial	Produkte für Körperpflege	Uhren und Schmuck
<b>Andere Güter und Dienstleistungen</b>	x	x				2.3		
Anschaffungshäufigkeit	x					2.3	2.63	1.88
Anzahl						2.3	2.50	2.13
Anschaffung Second-Hand-Produkte resp. Anteil Second-Hand-Produkte						2.3		1.75
Reparieren resp. Anteil reparierter Produkte						2.3		1.75
Gewählte Qualität (insb. Langlebigkeit, Reparierfähigkeit) resp. Anteil qualitativer Produkte						2.3		2.75

Tabelle 67: Ratingergebnis "Andere Güter und Dienstleistungen"

Aus dem Bereich "Andere Güter und Dienstleistungen" gehören keine Verhaltensweisen zur Gruppe der relevantesten Verhaltensweisen.

## A-2 Fragebogen qualitativer Pretest

### Fragebogen qualitativer Pretest (Variante 1)

Bitte füllen Sie bei den nachfolgenden Aussagen jeweils eine für Sie passende Zahl in die leere Zelle ein (blau markiert) oder wählen Sie alternativ das Kästchen rechts an.

Damit es mir gut geht, muss ich einfach <u>mindestens</u> ...	.....	Stunden pro Woche einen Computer/Laptop oder ein Tablet für den Privatgebrauch nutzen (für Spiele, Filme, Surfen etc.).	<input type="checkbox"/> <i>brauche ich nicht zu nutzen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden</i> <input type="checkbox"/> <i>möchte ich am liebsten gar nicht nutzen</i>
Damit es mir gut geht, muss ich einfach <u>mindestens</u> ...	.....	Minuten pro Tag das Handy/Smartphone aktiv für den Privatgebrauch benutzen (für Telefon, SMS, Internet etc.).	<input type="checkbox"/> <i>brauche ich nicht zu nutzen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden</i> <input type="checkbox"/> <i>möchte ich am liebsten gar nicht nutzen</i>
Damit es mir gut geht, muss ich einfach <u>mindestens</u> ...	.....	Stunden pro Woche fernsehen.	<input type="checkbox"/> <i>brauche nicht zu fernsehen/ ist nicht relevant für mein Wohlbefinden</i> <input type="checkbox"/> <i>möchte am liebsten gar nicht fernsehen</i>
Damit es mir gut geht, brauche ich für den Privatgebrauch einfach <u>mindestens</u> folgende Anzahl Geräte...	.....	TV-Gerät/e	<input type="checkbox"/> <i>brauche kein TV-Gerät / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden</i> <input type="checkbox"/> <i>möchte am liebsten gar kein TV-Gerät</i>
	.....	Musikanlage/n	<input type="checkbox"/> <i>brauche keine Musikanlage / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden</i> <input type="checkbox"/> <i>möchte am liebsten gar keine Musikanlage</i>
	.....	Telefon/e (Handy, Festnetz)	<input type="checkbox"/> <i>brauche kein Handy/Telefon / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden</i> <input type="checkbox"/> <i>möchte am liebsten gar kein Handy/Telefon</i>
	.....	Foto/Videokamera (ohne Handy)	<input type="checkbox"/> <i>brauche keine Foto/Videokamera / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden</i> <input type="checkbox"/> <i>möchte am liebsten gar keine Foto/Videokamera</i>
	.....	Spielkonsole/n (Playstation/X-Box)	<input type="checkbox"/> <i>brauche keine Spielkonsole / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden</i> <input type="checkbox"/> <i>möchte am liebsten gar keine Spielkonsole</i>
	.....	Computer/Laptop/Tablet	<input type="checkbox"/> <i>brauche kein Computer/Laptop oder Tablet / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden</i> <input type="checkbox"/> <i>möchte am liebsten gar kein Computer/Laptop/Tablet</i>
	.....	Drucker/Kopierer	<input type="checkbox"/> <i>brauche kein Drucker/Kopierer / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden</i> <input type="checkbox"/> <i>möchte am liebsten gar kein Drucker/Kopierer</i>
Damit es mir gut geht, müssen <u>mindestens</u> ...	.....	Prozent meiner grossen Küchen- und Waschküchengeräte* qualitativ gut sein , d.h. nicht innert kurzer Zeit kaputt gehen. (*Backofen, Kühlschrank, Tiefkühler, Waschmaschine, Tumbler, Geschirrspüler)	<input type="checkbox"/> <i>brauche gar keine qualitativ guten Geräte / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden</i>
	.....	Prozent meiner Informations-, Unterhaltungs- und Kommunikationsgeräte* qualitativ gut sein , d.h. nicht innert kurzer Zeit kaputt gehen. (*TV, Radio, Handy, Kamera, Spielkonsolen, Computer, Drucker usw.)	<input type="checkbox"/> <i>brauche gar keine qualitativ guten Geräte / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden</i>

Damit es mir gut geht, dürfen nicht <u>mehr</u> als...	.....	Prozent meiner Informations-, Unterhaltungs- und Kommunikationsgeräte* gekaufte oder von anderen übernommene Second-Hand-Produkte sein. (*TV, Radio, Handy, Kamera, Spielkonsolen, Computer, Drucker usw.)	<input type="checkbox"/> möchte möglichst alles Second-Hand-Produkte <input type="checkbox"/> möchte möglichst keine Second-Hand-Produkte <input type="checkbox"/> ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
Ich könnte nur schlecht damit leben, wenn ich folgende Geräte NICHT in meinem Haushalt/Keller hätte (ankreuzen)...	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Backofen Kühlschrank (inkl. Tiefkühlfach) Separate Tiefkühltruhe Geschirrspüler Steamer / Dampfgarer Mikrowelle Waschmaschine Tumbler	
Ich könnte nur schlecht damit leben, <u>weniger</u> als...	.....	Stunden pro Woche mit dem ÖV zu fahren für Freizeit, Einkaufen, Besuche etc. (ohne Arbeit und Ferien).	<input type="checkbox"/> brauche nicht ÖV zu fahren / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden <input type="checkbox"/> möchte am liebsten gar nicht ÖV fahren
	.....	Stunden Woche selber mit einem Auto oder Motorrad zu fahren für Freizeit, Einkaufen, Besuche etc. (ohne Arbeit und Ferien).	<input type="checkbox"/> brauche nicht Auto/Motorrad zu fahren / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden <input type="checkbox"/> möchte am liebsten gar nicht Auto/Motorrad fahren
	.....	Mal* einen <u>Kurzstrecken</u> flug (bis 2.5h) für private Zwecke zu machen in einem Zeitraum von 3 Jahren. * 1 Mal = Hin- und Rückflug	<input type="checkbox"/> brauche gar nicht Kurzstrecken zu fliegen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden <input type="checkbox"/> möchte am liebsten gar nicht Kurzstrecken fliegen
	.....	Mal* einen <u>Mittelstrecken</u> flug (2.5 bis 6h) für private Zwecke zu machen in einem Zeitraum von 3 Jahren. * 1 Mal = Hin- und Rückflug	<input type="checkbox"/> brauche gar nicht Mittelstrecken zu fliegen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden <input type="checkbox"/> möchte am liebsten gar nicht Mittelstrecken fliegen
	.....	Mal* einen <u>Langstrecken</u> flug (ab 6h) für private Zwecke zu machen in einem Zeitraum von 3 Jahren. * 1 Mal = Hin- und Rückflug	<input type="checkbox"/> brauche gar nicht Langstrecken zu fliegen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden <input type="checkbox"/> möchte am liebsten gar nicht Langstrecken fliegen
Ich könnte nur schlecht damit leben, wenn ich <u>häufiger</u> als...	.....	Mal pro Jahr ein Auto/Motorrad <u>von jemand Anderem</u> (Privatperson) ausserhalb meines Haushaltes ausleihen müsste.	<input type="checkbox"/> brauche gar kein Auto/Motorrad zu leihen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden <input type="checkbox"/> möchte am liebsten gar kein Auto/Motorrad leihen
Ich könnte nur schlecht damit leben, wenn ich <u>häufiger</u> als...	.....	Mal pro Jahr mein Auto/Motorrad <u>an jemanden Anderen</u> ausserhalb meines Haushaltes ausleihen müsste.	<input type="checkbox"/> habe kein Auto/Motorrad <input type="checkbox"/> möchte mein Auto/Motorrad am liebsten gar nicht ausleihen <input type="checkbox"/> ist nicht relevant für mein Wohlbefinden

Ich könnte nur schlecht damit leben, <u>weniger</u> als...	.....	Deziliter (1 Liter = 10 Deziliter) alkoholische Getränke pro Woche zu trinken.	<i>brauche gar keine alkoholische Getränke zu trinken / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden</i> <input type="checkbox"/> <i>möchte am liebsten gar keine alkoholische Getränke trinken</i>
	.....	Mal pro Woche Schokolade (Stücke, Schokostängeli, Schokokekse etc.) zu essen.	<i>brauche gar keine Schokolade zu essen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden</i> <input type="checkbox"/> <i>möchte am liebsten gar keine Schokolade essen</i>
	.....	Mal pro Woche Milch und Milchprodukte wie Joghurt, Käse, Butter oder Rahm zu essen.	<i>brauche gar keine Milchprodukte zu essen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden</i> <input type="checkbox"/> <i>möchte am liebsten gar keine Milchprodukte essen</i>
	.....	Mal pro Woche Eier zu essen.	<i>brauche gar keine Eier zu essen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden</i> <input type="checkbox"/> <i>möchte am liebsten gar keine Eier essen</i>
	.....	Mal pro Woche Fleisch- oder Fisch zu essen.	<i>brauche gar keine Fleisch/Fisch zu essen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden</i> <input type="checkbox"/> <i>möchte am liebsten gar keine Fleisch/Fisch essen</i>
Ich könnte nur schlecht damit leben, wenn <u>mehr</u> als...	.....	Prozent der von mir gekauften frischen Nahrungsmittel (Fleisch, Obst, Gemüse) nicht schön aussehen, beispielsweise etwas kleiner, krumm oder etwas fleckig sind.	<i>brauche gar keine schönen Lebensmittel / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden</i> <input type="checkbox"/>
Ich könnte nur schlecht damit leben, <u>weniger</u> als...	.....	neue Kleidungsstücke pro Jahr zu kaufen (= Schuhe, Jacken/Mäntel, T-Shirts, Blusen, Hemden, Hosen, Röcke für private und berufliche Zwecke).	<input type="checkbox"/> <i>ist nicht relevant für mein Wohlbefinden</i> <input type="checkbox"/> <i>möchte am liebsten gar keine Kleider kaufen</i>
Ich könnte nur schlecht damit leben, wenn ich <u>mehr</u> als...	.....	Prozent meiner Schuhe für mehrere Zwecke (z.B. Arbeit, Freizeit, Hobby) gleichzeitig benutzen müsste.	<input type="checkbox"/> <i>ist nicht relevant für mein Wohlbefinden</i> <input type="checkbox"/> <i>möchte am liebsten alle meine Schuhe für mehrere Zwecke benutzen</i>
Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich <u>weniger</u> als...	.....	Quadratmeter Wohnfläche (exkl. Keller/Estrich) für meinen Haushalt zur Verfügung hätte	
	.....	Quadratmeter Wohnfläche (exkl. Keller/Estrich) für mich alleine zur Verfügung hätte.	
	.....	Zimmer (exkl. Küche/Bad) für meinen Haushalt zur Verfügung hätte.	
	.....	Zimmer (exkl. Küche/Bad) alleine für mich zur Verfügung hätte.	
	.....	Grad Raumtemperatur in meinem Schlafzimmer hätte im Winter (nachts).	
	.....	Grad Raumtemperatur in meinem Wohnzimmer hätte im Winter (tagsüber).	
	.....	Minuten pro Duschvorgang duschen würde.	
	.....	Mal pro Woche duschen würde (zu Hause und auswärts).	

Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich <u>weniger</u> als...	.....	Mal pro Monat «auswärts» für Unterhaltung gehen würde (z.B. Restaurant, Bar, Kino, Konzert, Club, Theater, Ausstellung, Sportveranstaltung)	<input type="checkbox"/> <i>brauche gar nie «auswärts» für Unterhaltung zu gehen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden</i> <input type="checkbox"/> <i>möchte am liebsten gar nie «auswärts» für Unterhaltung gehen</i>
Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich <u>weniger</u> als...	.....	neue Freizeit- oder Sportartikel (Ausrüstung für Hobbies und Sport) pro Jahr kaufen würde.	<input type="checkbox"/> <i>brauche gar keine neuen Freizeit- oder Sportartikel zu kaufen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden</i> <input type="checkbox"/> <i>möchte am liebsten gar keine neuen Freizeit- oder Sportartikel kaufen</i>
Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich <u>weniger</u> als...	.....	neue Unterhaltungsartikel (Bücher, Games, DVDs, Spielzeuge, Spiele) pro Jahr kaufen würde.	<input type="checkbox"/> <i>brauche gar keine neuen Unterhaltungsartikel zu kaufen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden</i> <input type="checkbox"/> <i>Ich möchte am liebsten gar keine neuen Unterhaltungsartikel kaufen</i>
Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich <u>häufiger</u> als...	.....	Mal pro Jahr persönliche Freizeit-, Unterhaltungs- oder Sportartikel reparieren (lassen) müsste.	<input type="checkbox"/> <i>Ich möchte möglichst oft reparieren</i>  <input type="checkbox"/> <i>Ich möchte nichts reparieren</i> <input type="checkbox"/> <i>ist nicht relevant für mein Wohlbefinden</i>
Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn nicht <u>mindestens</u> ...	.....	Prozent meiner Möbel qualitativ gut sind, d.h. nicht innert kurzer Zeit kaputt gehen.	<input type="checkbox"/> <i>brauche gar keine qualitativ guten Möbel / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden</i>

## A-3 Fragebogen quantitativer Pretest

### A-3.1 Teil: Variante V\_SGM\_V\_SGM

Ihr Jahrgang:

(JJJJ)

Ich bin:

☐ Männlich

☐ Weiblich

Nachfolgend werden Ihnen jeweils zwei Fragen gestellt:

a) Zuerst möchten wir gerne von Ihnen wissen, wie häufig Sie **aktuell etwas nutzen oder wie viel Sie aktuell von etwas haben**. Sie können jeweils eine ganze Zahl (z.B. 2) oder auch eine Zahl mit Komma (z.B. 2.5) angeben. Wenn Sie es nicht genau wissen, geben Sie bitte eine Schätzung an.

b) Anschliessend möchten wir gerne wissen, wie oft Sie mindestens etwas brauchen oder wie viel Sie mindestens haben müssen, **damit ihr Wohlbefinden nicht eingeschränkt ist**. Die Zahl kann höher, tiefer oder gleich sein, im Vergleich zu dem was Sie aktuell nutzen resp. besitzen. Falls Sie der Meinung sind, dass sie etwas gar nicht brauchen oder möchten oder es für ihr Wohlbefinden gar nicht relevant ist, können Sie die entsprechende Option bei der «Alternativantwort» ankreuzen.

a) Wie viele Stunden pro Woche nutzen Sie im Durchschnitt einen Computer/Laptop oder ein Tablet für den Privatgebrauch (für Spiele, Filme, Surfen, Administratives etc.)?

Stunden

b) Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als

Stunden pro Woche einen Computer/Laptop oder ein Tablet für den Privatgebrauch nutzen würde (für Spiele, Filme, Surfen, Administratives etc).

Alternativantwort

☐ brauche ich nicht zu nutzen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden

☐ möchte ich am liebsten gar nicht nutzen

a) Wie viele Minuten pro Tag benutzen Sie im Durchschnitt ein Mobiltelefon aktiv für den Privatgebrauch (für Telefon, SMS, Internet etc.)?

Minuten

b) Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als

Minuten pro Tag ein Mobiltelefon aktiv für den Privatgebrauch benutzen würde (für Telefon, SMS, Internet etc.).

Alternativantwort

☐ brauche ich nicht zu nutzen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden

☐ möchte ich am liebsten gar nicht nutzen

a) Wie viele Stunden sehen Sie im Durchschnitt pro Woche fern?

|

Stunden

b) **Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als**

|

Stunden pro Woche fernsehen würde.

Alternativantwort

☐ brauche nicht zu fernsehen/ ist nicht relevant für mein Wohlbefinden

☐ möchte am liebsten gar nicht fernsehen

a) Wie viele der folgenden Geräte hat es in Ihrem Haushalt?

|

TV-Gerät/e

b) **Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn es weniger als**

|

TV-Gerät/e in meinem Haushalt hätte.

Alternativantwort

☐ brauche kein TV-Gerät / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden

☐ möchte am liebsten gar kein TV-Gerät

a) Wie viele der folgenden Geräte hat es in Ihrem Haushalt?

|

Drucker/Kopierer

b) **Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn es weniger als**

|

Drucker/Kopierer in meinem Haushalt hätte.

Alternativantwort

☐ brauche keinen Drucker/Kopierer / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden

☐ möchte am liebsten gar keinen Drucker/Kopierer

a) Wie viele der folgenden Geräte besitzen Sie persönlich?

|



Musikanlage/n (Stereosanlage, Plattenspieler, Radio, Dock-In, CD-Player etc.)

b) **Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als**

Musikanlage/n (Stereosanlage, Plattenspieler, Radio, Dock-In, CD-Player etc.) besitzen würde.

Alternativantwort

- ☐ brauche keine Musikanlage / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- ☐ möchte am liebsten gar keine Musikanlage

a) Wie viele der folgenden Geräte besitzen Sie persönlich?

Mobiltelefon/e

b) **Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als**

Mobiltelefon/e besitzen würde.

Alternativantwort

- ☐ brauche kein Mobiltelefon / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- ☐ möchte am liebsten gar kein Mobiltelefon

a) Wie viele der folgenden Geräte besitzen Sie persönlich?

Foto/Videokamera/s (ohne Handy)

b) **Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als**

Foto/Videokamera/s (ohne Handy) besitzen würde.

Alternativantwort

- ☐ brauche keine Foto/Videokamera / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- ☐ möchte am liebsten gar keine Foto/Videokamera

a) Wie viele der folgenden Geräte besitzen Sie persönlich?

Spielkonsole/n (Playstation/X-Box)

b) **Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als**

Spielkonsole/n (Playstation/X-Box) besitzen würde.

Alternativantwort

- ☐ brauche keine Spielkonsole / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- ☐ möchte am liebsten gar keine Spielkonsole

a) Wie viele der folgenden Geräte besitzen Sie persönlich?

Computer/Laptop/Tablet/s

b) **Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als**

Computer/Laptop/Tablet/s besitzen würde.

Alternativantwort

- ☐ brauche kein Computer/Laptop oder Tablet / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- ☐ möchte am liebsten gar kein Computer/Laptop/Tablet

Wie viele Quadratmeter Wohnfläche (exkl. Keller/Estrich) hat Ihre Wohnung ungefähr?

Quadratmeter

Wie viele Zimmer (exkl. Küche/Bad) hat Ihre Wohnung?

Zimmer

Wie viel Grad Raumtemperatur haben Sie normalerweise im Winter in Ihrem Schlafzimmer (nachts)?

Grad

Wie viel Grad Raumtemperatur haben Sie normalerweise im Winter in Ihrem Wohnzimmer (tagsüber)?

Grad

Wie viele Minuten duschen Sie in der Regel ungefähr pro Duschvorgang?

Minuten

Wie viele Male pro Woche duschen Sie in der Regel (zu Hause und auswärts)?

Male

**Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als....**

Quadratmeter Wohnfläche (exkl. Keller/Estrich) für meinen Haushalt zur Verfügung hätte.

Zimmer (exkl. Küche/Bad) für meinen Haushalt zur Verfügung hätte.

Grad Raumtemperatur in meinem Schlafzimmer hätte im Winter (nachts).

Grad Raumtemperatur in meinem Wohnzimmer hätte im Winter (tagsüber).

Minuten pro Duschvorgang duschen würde.

Mal pro Woche duschen würde (zu Hause und auswärts).

a) Wie viele Stunden pro Woche fahren Sie durchschnittlich ungefähr mit dem öffentlichen Verkehr (öV) für Freizeit, Einkaufen, Besuche etc. (ohne Arbeit und Ferien)?

Stunden

b) **Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als**

Stunden pro Woche mit dem öffentlichen Verkehr (öV) fahren würde für Freizeit, Einkaufen, Besuche etc. (ohne Arbeit und Ferien).

Alternativantwort

☐ brauche nicht öV zu fahren / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden

☐ möchte am liebsten gar nicht öV fahren

a) Wie viele Stunden pro Woche fahren Sie durchschnittlich ungefähr selber mit einem Auto oder Motorrad für Freizeit, Einkaufen, Besuche etc. (ohne Arbeit und Ferien)?

Stunden

b) **Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als**

Stunden Woche selber mit einem Auto oder Motorrad fahren würde für Freizeit, Einkaufen, Besuche etc. (ohne Arbeit und Ferien).

Alternativantwort

☐ brauche nicht Auto/Motorrad zu fahren / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden

☐ möchte am liebsten gar nicht Auto/Motorrad fahren

a) Wie viele Male\* haben Sie in den letzten 3 Jahren für private Zwecke einen Kurzstreckenflug (bis 2.5h) gemacht?

Male

\* 1 Mal = Hin- und Rückflug

b) Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als

| \_\_\_\_\_

Mal einen Kurzstreckenflug (bis 2.5h) für private Zwecke machen würde in einem Zeitraum von 3 Jahren.

Alternativantwort

- ☐ brauche gar nicht Kurzstrecken zu fliegen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- ☐ möchte am liebsten gar nicht Kurzstrecken fliegen

a) Wie viele Male\* haben Sie in den letzten 3 Jahren für private Zwecke einen Mittelstreckenflug (2.5h bis 6h) gemacht?

| \_\_\_\_\_

Male

\* 1 Mal = Hin- und Rückflug

b) Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als

| \_\_\_\_\_

Mal einen Mittelstreckenflug (2.5 bis 6h) für private Zwecke machen würde in einem Zeitraum von 3 Jahren.

Alternativantwort

- ☐ brauche gar nicht Mittelstrecken zu fliegen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- ☐ möchte am liebsten gar nicht Mittelstrecken fliegen

a) Wie viele Male\* haben Sie in den letzten 3 Jahren für private Zwecke einen Langstreckenflug (ab 6h) gemacht?

| \_\_\_\_\_

Male

\* 1 Mal = Hin- und Rückflug

b) Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als

| \_\_\_\_\_

Mal einen Langstreckenflug (ab 6h) für private Zwecke machen würde in einem Zeitraum von 3 Jahren.

Alternativantwort

- ☐ brauche gar nicht Langstrecken zu fliegen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- ☐ möchte am liebsten gar nicht Langstrecken fliegen

a) Wie viele Male pro Jahr leihen Sie ein Auto/Motorrad von jemand Anderem (Privatperson) ausserhalb Ihres Haushaltes aus?

| \_\_\_\_\_

Male

b) Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich häufiger als

| \_\_\_\_\_

Mal pro Jahr ein Auto/Motorrad von jemand Anderem (Privatperson) ausserhalb meines Haushaltes ausleihen müsste.

Alternativantwort

- ☐ brauche gar kein Auto/Motorrad zu leihen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- ☐ möchte am liebsten gar kein Auto/Motorrad leihen

a) Wie wie viele Male pro Jahr leihen Sie Ihr Auto/Motorrad an jemandem Anderen ausserhalb Ihres Haushaltes?

|

Male

Alternativ:

- ☐ habe kein Auto/Motorrad

b) **Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich häufiger als**

|

Mal pro Jahr mein Auto/Motorrad an jemanden Anderen ausserhalb meines Haushaltes ausleihen müsste.

Alternativantwort

- ☐ habe kein Auto/Motorrad
- ☐ möchte mein Auto/Motorrad am liebsten gar nicht ausleihen
- ☐ ist nicht relevant für mein Wohlbefinden

a) Wie viele Deziliter (1 Liter = 10 Deziliter) alkoholische Getränke trinken Sie im Durchschnitt ungefähr pro Woche?

|

Deziliter

b) **Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als**

|

Deziliter (1 Liter = 10 Deziliter) alkoholische Getränke pro Woche trinken würde.

Alternativantwort

- ☐ brauche gar keine alkoholische Getränke zu trinken / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- ☐ möchte am liebsten gar keine alkoholische Getränke trinken

a) Wie viel Male pro Woche essen Sie im Durchschnitt Schokolade (Stücke, Schokostängeli, Schokoladenkekse etc.)?

|

Male

b) **Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als**

|

Mal pro Woche Schokolade (Stücke, Schokostängeli, Schokoladenkekse etc.) essen würde.

Alternativantwort

- ☐ brauche gar keine Schokolade zu essen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- ☐ möchte am liebsten gar keine Schokolade essen

a) Wie viele Male pro Woche trinken/essen Sie im Durchschnitt Milch und Milchprodukte wie Joghurt, Käse, Butter oder Rahm?

|

Male

b) **Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als**

|

Mal pro Woche Milch und Milchprodukte wie Joghurt, Käse, Butter oder Rahm essen würde.

Alternativantwort

- ☐ brauche gar keine Milchprodukte zu essen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- ☐ möchte am liebsten gar keine Milchprodukte essen

a) Wie viele Male pro Woche essen Sie im Durchschnitt pro Woche ganze Eier (wie Spiegelei, 3-Min-Ei etc.) sowie Gerichte mit Ei?

|

Male

b) **Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als**

|

Mal pro Woche ganze Eier (wie Spiegelei, 3-Min-Ei etc.) sowie Gerichte mit Ei essen würde.

Alternativantwort

- ☐ brauche gar keine Eier zu essen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- ☐ möchte am liebsten gar keine Eier essen

a) Wie viele Male pro Woche essen Sie im Durchschnitt Fleisch oder Fisch?

|

Male

b) **Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als**

|

Mal pro Woche Fleisch- oder Fisch essen würde.

Alternativantwort

- ☐ brauche gar kein Fleisch/Fisch zu essen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- ☐ möchte am liebsten gar kein Fleisch/Fisch essen

a) Wie viele Male pro Monat gehen Sie im Durchschnitt «aus» (z.B. Restaurant, Bar, Kino, Konzert, Club, Theater, Ausstellung, Sportveranstaltung)?

| \_\_\_\_\_ |

Male

b) Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als

| \_\_\_\_\_ |

Mal pro Monat «aus» gehen würde (z.B. Restaurant, Bar, Kino, Konzert, Club, Theater, Ausstellung, Sportveranstaltung).

Alternativantwort

- ☐ brauche gar nie «aus» zu gehen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- ☐ möchte am liebsten gar nie «aus» gehen

a) Wie viele neue Kleidungsstücke kaufen Sie ungefähr pro Jahr (Schuhe, Jacken/Mäntel, T-Shirts, Blusen, Hemden, Hosen, Röcke für private und berufliche Zwecke)?

| \_\_\_\_\_ |

Kleidungsstücke

b) Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als

| \_\_\_\_\_ |

neue Kleidungsstücke pro Jahr kaufen würde (Schuhe, Jacken/Mäntel, T-Shirts, Blusen, Hemden, Hosen, Röcke für private und berufliche Zwecke).

Alternativantwort

- ☐ ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- ☐ möchte am liebsten gar keine Kleider kaufen

a) Wie viele Male pro Jahr reparieren Sie Ihre Schuhe (resp. lassen Sie reparieren)?

| \_\_\_\_\_ |

Male

b) Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich häufiger als

| \_\_\_\_\_ |

Mal pro Jahr meine Schuhe reparieren (lassen) müsste.

Alternativantwort

- ☐ Ich möchte keine Schuhe reparieren oder reparieren lassen
- ☐ ist nicht relevant für mein Wohlbefinden

### A-3.2 Teil: Variante V\_SGM

Ihr Jahrgang:

(JJJJ)

Ich bin:

☐ Männlich

☐ Weiblich

Mit den nachstehenden Fragen möchten wir gerne erfahren, wie häufig Sie aktuell etwas nutzen oder wie viel Sie aktuell von etwas haben. Sie können jeweils eine ganze Zahl (z.B. 2) oder auch eine Zahl mit Komma (z.B. 2.5) angeben. Wenn Sie es nicht genau wissen, geben Sie bitte eine Schätzung an.

Wie viele Stunden pro Woche nutzen Sie im Durchschnitt einen Computer/Laptop oder ein Tablet für den Privatgebrauch (für Spiele, Filme, Surfen, Administratives)?

Stunden

Wie viele Minuten pro Tag benutzen Sie im Durchschnitt ein Mobiltelefon aktiv für den Privatgebrauch (für Telefon, SMS, Internet etc.)?

Minuten

Wie viele Stunden sehen Sie im Durchschnitt pro Woche fern?

Stunden

**Wie viele der folgenden Geräte hat es in Ihrem Haushalt?**

TV-Gerät/e

Drucker/Kopierer

**Wie viele der folgenden Geräte besitzen Sie persönlich?**

Musikanlage/n (Stereosanlage, Plattenspieler, Radio, Dock-In, CD-Player etc.)

Mobiltelefon/e

Foto-/Videokamera/s (ohne Handy)

Computer/Laptop/Tablet/s



Spielkonsole/n (Playstation/X-Box)

Wie viele Quadratmeter Wohnfläche (exkl. Keller/Estrich) hat Ihre Wohnung ungefähr?

Quadratmeter

Wie viele Zimmer (exkl. Küche/Bad) hat Ihre Wohnung?

Zimmer

Wie viel Grad Raumtemperatur haben Sie normalerweise im Winter in Ihrem Schlafzimmer (nachts)?

Grad

Wie viel Grad Raumtemperatur haben Sie normalerweise im Winter in Ihrem Wohnzimmer (tagsüber)?

Grad

Wie viele Minuten duschen Sie in der Regel ungefähr pro Duschvorgang?

Minuten

Wie viele Male pro Woche duschen Sie in der Regel (zu Hause und auswärts)?

Male

Wie viele Stunden pro Woche fahren Sie durchschnittlich ungefähr mit dem öffentlichen Verkehr (öV) für Freizeit, Einkaufen, Besuche etc. (ohne Arbeit und Ferien)?

Stunden

Wie viele Stunden pro Woche fahren Sie durchschnittlich ungefähr selber mit einem Auto oder Motorrad für Freizeit, Einkaufen, Besuche etc. (ohne Arbeit und Ferien)?

Stunden

Wie viele Male\* haben Sie in den letzten 3 Jahren für private Zwecke einen Kurzstreckenflug (bis 2.5h) gemacht?

Male

Wie viele Male\* haben Sie in den letzten 3 Jahren für private Zwecke einen Mittelstreckenflug (2.5h bis 6h) gemacht?

Male

Wie viele Male\* haben Sie in den letzten 3 Jahren für private Zwecke einen Langstreckenflug (ab 6h) gemacht?

Male

\* 1 Mal = Hin- und Rückflug

Wie viele Male pro Jahr leihen Sie ein Auto/Motorrad von jemand Anderem (Privatperson) ausserhalb Ihres Haushaltes aus?

Male

Wie wie viele Male pro Jahr leihen Sie Ihr Auto/Motorrad an jemandem Anderen ausserhalb Ihres Haushaltes?

Male

Alternativ:

☐ habe kein Auto/Motorrad

Wie viele Deziliter (1 Liter = 10 Deziliter) alkoholische Getränke trinken Sie im Durchschnitt ungefähr pro Woche?

Deziliter

Wie viel Male pro Woche essen Sie im Durchschnitt Schokolade (Stücke, Schokostängeli, Schokoladenkekse etc.)?

Male

Wie viele Male pro Woche trinken/essen Sie im Durchschnitt Milch und Milchprodukte wie Joghurt, Käse, Butter oder Rahm?

Male

Wie viele Male pro Woche essen Sie im Durchschnitt pro Woche ganze Eier (wie Spiegelei, 3-Min-Ei etc.) sowie Gerichte mit Ei?

Male

Wie viele Male pro Woche essen Sie im Durchschnitt Fleisch oder Fisch?

Male

Wie viele Male pro Monat gehen Sie im Durchschnitt «aus» (z.B. Restaurant, Bar, Kino, Konzert, Club, Theater, Ausstellung, Sportveranstaltung)?

Male

Wie viele neue Kleidungsstücke kaufen Sie ungefähr pro Jahr (Schuhe, Jacken/Mäntel, T-Shirts, Blusen, Hemden, Hosen, Röcke für private und berufliche Zwecke)?

Kleidungsstücke

Wie viele Male pro Jahr reparieren Sie Ihre Schuhe (resp. lassen Sie reparieren)?

Male

Bei den nächsten Fragen möchten wir gerne von Ihnen eine Einschätzung haben, wie häufig Sie mindestens etwas nutzen müssen oder wie viel Sie mindestens von etwas haben müssen, **damit ihr Wohlbefinden nicht eingeschränkt wird**.

Sie können wiederum jeweils eine ganze Zahl (z.B. 2) oder auch eine Zahl mit Komma (z.B. 2.5) angeben. Die Zahl kann höher, tiefer oder gleich sein, im Vergleich zu dem was Sie aktuell nutzen resp. besitzen. Dies ist zur Erinnerung in **grüner Schrift** ersichtlich.

Falls Sie der Meinung sind, dass sie etwas gar nicht brauchen oder überhaupt nicht nutzen möchten oder es gar nicht relevant ist für ihr Wohlbefinden, können Sie die entsprechende Option bei der «Alternativantwort» ankreuzen.

**Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als**

Stunden pro Woche einen Computer/Laptop oder ein Tablet für den Privatgebrauch nutzen würde (für Spiele, Filme, Surfen, Administratives etc).

Derzeit nutzen Sie einen Computer/Laptop/Tablet ca. [!WS1\_V!] Stunden pro Woche für den Privatgebrauch.

Alternativantwort

- ☐ brauche ich nicht zu nutzen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- ☐ möchte ich am liebsten gar nicht nutzen

**Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als**

Minuten pro Tag ein Mobiltelefon aktiv für den Privatgebrauch benutzen würde (für Telefon, SMS, Internet etc.).

Derzeit nutzen Sie ein Mobiltelefon ca. [!WS2\_V!] Minuten pro Tag für den Privatgebrauch.

Alternativantwort

- ☐ brauche ich nicht zu nutzen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- ☐ möchte ich am liebsten gar nicht nutzen

**Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als**

Stunden pro Woche fernsehen würde.

Derzeit sehen Sie ca. [!WS3\_V!] Stunden pro Woche fern.

Alternativantwort

- ☐ brauche nicht zu fernsehen/ ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- ☐ möchte am liebsten gar nicht fernsehen

**Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn es weniger als**

TV-Gerät/e in meinem Haushalt hätte.

Aktuell hat es in Ihrem Haushalt [!WS4a\_V!] TV-Geräte.

Alternativantwort

- ☐ brauche kein TV-Gerät / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- ☐ möchte am liebsten gar kein TV-Gerät

**Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn es weniger als**

Drucker/Kopierer in meinem Haushalt hätte.

Aktuell hat Ihr Haushalt [!WS4g\_V!] Drucker/Kopierer.

Alternativantwort

- ☐ brauche keinen Drucker/Kopierer / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- ☐ möchte am liebsten gar keinen Drucker/Kopierer

**Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als**

Musikanlage/n (Stereoanlage, Plattenspieler, Radio, Dock-In, CD-Player etc.) besitzen würde.

Aktuell besitzen Sie [!WS4b\_V!] Musikanlage/n.

Alternativantwort

- ☐ brauche keine Musikanlage / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- ☐ möchte am liebsten gar keine Musikanlage

**Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als**

Mobiltelefon/e besitzen würde.

Aktuell besitzen Sie [!WS4c\_V!] Mobiltelefon/e.

Alternativantwort

- ☐ brauche kein Mobiltelefon / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- ☐ möchte am liebsten gar kein Mobiltelefon

**Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als**

Foto/Videokamera/s (ohne Handy) besitzen würde.

Aktuell besitzen Sie [!WS4d\_V!] Foto/Videokamera/s.

Alternativantwort

- ☐ brauche keine Foto/Videokamera / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- ☐ möchte am liebsten gar keine Foto/Videokamera

**Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als**

Spielkonsole/n (Playstation/X-Box) besitzen würde.

Aktuell besitzen Sie [!WS4e\_V!] Spielkonsole/n.

Alternativantwort

- ☐ brauche keine Spielkonsole / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- ☐ möchte am liebsten gar keine Spielkonsole

**Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als**

Computer/Laptop/Tablet/s besitzen würde.

Aktuell besitzen Sie [!WS4f\_V!] Computer/Laptop/Tablet/s.

Alternativantwort

- ☐ brauche kein Computer/Laptop oder Tablet / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- ☐ möchte am liebsten gar kein Computer/Laptop/Tablet

**Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als....**

Quadratmeter Wohnfläche (exkl. Keller/Estrich) für meinen Haushalt zur Verfügung hätte.

Aktuell haben Sie [!WW1\_V!]

Zimmer (exkl. Küche/Bad) für meinen Haushalt zur Verfügung hätte.

Aktuell haben Sie [!WW2\_V!]

Grad Raumtemperatur in meinem Schlafzimmer hätte im Winter (nachts).

Aktuell haben Sie [!WW3\_V!]

Grad Raumtemperatur in meinem Wohnzimmer hätte im Winter (tagsüber).

Aktuell haben Sie [!WW4\_V!]

Minuten pro Duschvorgang duschen würde.

Aktuell: [!WW5\_V!]

Mal pro Woche duschen würde (zu Hause und auswärts).

Aktuell: [!WW6\_V!]

**Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als**

Stunden pro Woche mit dem öffentlichen Verkehr (öV) fahren würde für Freizeit, Einkaufen, Besuche etc. (ohne Arbeit und Ferien).

Aktuell fahren Sie [!M1\_V!] Stunden pro Woche.

Alternativantwort

- ☐ brauche nicht öV zu fahren / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- ☐ möchte am liebsten gar nicht öV fahren

**Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als**

Stunden Woche selber mit einem Auto oder Motorrad fahren würde für Freizeit, Einkaufen, Besuche etc. (ohne Arbeit und Ferien).

Aktuell fahren Sie [!M2\_V!] Stunden pro Woche.

Alternativantwort

- ☐ brauche nicht Auto/Motorrad zu fahren / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- ☐ möchte am liebsten gar nicht Auto/Motorrad fahren

**Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als**

Mal\* einen Kurzstreckenflug (bis 2.5h) für private Zwecke machen würde in einem Zeitraum von 3 Jahren.

\* 1 Mal = Hin- und Rückflug

In den letzten drei Jahren machten Sie [!M3\_V!] Kurzstreckenflüge

Alternativantwort

- ☐ brauche gar nicht Kurzstrecken zu fliegen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- ☐ möchte am liebsten gar nicht Kurzstrecken fliegen

**Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als**

Mal\* einen Mittelstreckenflug (2.5 bis 6h) für private Zwecke machen würde in einem Zeitraum von 3 Jahren.

\* 1 Mal = Hin- und Rückflug

In den letzten drei Jahren machten Sie [!M4\_V!] Mittelstreckenflüge.

Alternativantwort

- ☐ brauche gar nicht Mittelstrecken zu fliegen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- ☐ möchte am liebsten gar nicht Mittelstrecken fliegen

**Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als**

Mal\* einen Langstreckenflug (ab 6h) für private Zwecke machen würde in einem Zeitraum von 3 Jahren.

\* 1 Mal = Hin- und Rückflug

In den letzten Jahren machten Sie [!M5\_V!] Langstreckenflüge.

Alternativantwort

- ☐ brauche gar nicht Langstrecken zu fliegen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- ☐ möchte am liebsten gar nicht Langstrecken fliegen

Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich häufiger als


Mal pro Jahr ein Auto/Motorrad von jemand Anderem (Privatperson) ausserhalb meines Haushaltes ausleihen müsste.

Bisher liehen Sie [!M6\_V!] Mal pro Jahr ein Auto/Motorrad von jemand Anderem.

Alternativantwort

- ☐ brauche gar kein Auto/Motorrad zu leihen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- ☐ möchte am liebsten gar kein Auto/Motorrad leihen

---

Wenn Auto entspricht 1  [\[Hauptabschnitt\].\[70\].\[Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als \[!FIELD!\] Deziliter \(1 Liter = 10 Deziliter\) alkoholische Getränke pro Woche trinken würde. Aktuell trinken Sie \[!E1\\_V!\] Deziliter pro Woche.\]](#)

---

Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich häufiger als

Mal pro Jahr mein Auto/Motorrad an jemanden Anderen ausserhalb meines Haushaltes ausleihen müsste.

Bisher liehen Sie [!M7\_V!] Mal pro Jahr ihr Auto an jemanden Anderen.

Alternativantwort

- ☐ habe kein Auto/Motorrad
- ☐ möchte mein Auto/Motorrad am liebsten gar nicht ausleihen
- ☐ ist nicht relevant für mein Wohlbefinden

Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als

Deziliter (1 Liter = 10 Deziliter) alkoholische Getränke pro Woche trinken würde.

Aktuell trinken Sie [!E1\_V!] Deziliter pro Woche.

Alternativantwort

- ☐ brauche gar keine alkoholische Getränke zu trinken / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- ☐ möchte am liebsten gar keine alkoholische Getränke trinken

Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als

Mal pro Woche Schokolade (Stücke, Schokostängeli, Schokoladenkekse etc.) essen würde.

Aktuell essen Sie [!E2\_V!] Mal pro Woche Schokolade.

Alternativantwort

- ☐ brauche gar keine Schokolade zu essen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- ☐ möchte am liebsten gar keine Schokolade essen

Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als

Mal pro Woche Milch und Milchprodukte wie Joghurt, Käse, Butter oder Rahm essen würde.

Aktuell essen Sie [!E3\_V!] Mal pro Woche Milch und Milchprodukte.

Alternativantwort

- ☐ brauche gar keine Milchprodukte zu essen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- ☐ möchte am liebsten gar keine Milchprodukte essen

Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als

Mal pro Woche ganze Eier (wie Spiegelei, 3-Min-Ei etc.) sowie Gerichte mit Ei essen würde.

Aktuell essen Sie [!E4\_V!] Mal pro Woche Eier/Gerichte mit Ei.

Alternativantwort

- ☐ brauche gar keine Eier zu essen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- ☐ möchte am liebsten gar keine Eier essen

Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als

Mal pro Woche Fleisch oder Fisch essen würde.

Aktuell essen Sie [!E5\_V!] Mal pro Woche Fleisch oder Fisch.

Alternativantwort

- ☐ brauche gar kein Fleisch/Fisch zu essen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- ☐ möchte am liebsten gar kein Fleisch/Fisch essen

Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als

Mal pro Monat «aus» gehen würde (z.B. Restaurant, Bar, Kino, Konzert, Club, Theater, Ausstellung, Sportveranstaltung)

Aktuell gehen Sie [!FU1\_V!] Mal pro Monat «aus».

Alternativantwort

- ☐ brauche gar nie «aus» zu gehen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- ☐ möchte am liebsten gar nie «aus» gehen

Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als

neue Kleidungsstücke pro Jahr kaufen würde (= Schuhe, Jacken/Mäntel, T-Shirts, Blusen, Hemden, Hosen, Röcke für private und berufliche Zwecke).

Aktuell kaufen Sie [!B1\_V!] neue Kleidungsstücke pro Jahr.



Alternativantwort

- ☐ ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- ☐ möchte am liebsten gar keine Kleider kaufen

**Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich häufiger als**

Mal pro Jahr meine Schuhe reparieren (lassen) müsste.

Aktuell reparieren Sie [!B2\_V!] Mal pro Jahr ihre Schuhe.

Alternativantwort

- ☐ Ich möchte keine Schuhe reparieren oder reparieren lassen
- ☐ ist nicht relevant für mein Wohlbefinden

### A-3.3 Teil: Skalen

Als nächstes folgen verschiedene Aussagen. Bitte geben Sie jeweils an, wie sehr Sie den Aussagen zustimmen.

	stimme gar nicht zu 1	2	3	4	stimme sehr zu 5
Normalerweise kaufe ich nur Dinge, die ich brauche.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich versuche mein Leben einfach zu gestalten, was persönlichen Besitz betrifft.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Die Dinge die ich besitze, sind mir nicht wirklich wichtig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bewundere Personen, die teure Häuser, Autos und Kleider besitzen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eine der wichtigsten Leistungen im Leben ist die Anschaffung von Besitztümern.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich lege <b>nicht</b> viel Wert darauf, wie viele materielle Objekte andere Leute besitzen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe alle Dinge, die ich brauche, um mein Leben zu geniessen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mein Leben wäre besser, wenn ich gewisse Dinge besitzen würde, die ich nicht habe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich wäre glücklicher, wenn ich mir mehr Dinge leisten könnte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Bitte geben Sie auch bei den nächsten Fragen an, wie sehr Sie den Aussagen zustimmen.

	stimme gar nicht zu 1	2	3	4	stimme sehr zu 5
Ich vergleiche oft, wie mir nahestehende Personen (Freund/in; Familienangehörige etc.) im Vergleich zu anderen abschneiden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich achte immer sehr darauf, wie ich im Vergleich zu anderen abschneide.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich herausfinden möchte, wie gut ich etwas getan habe, vergleiche ich wie Andere es getan haben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich vergleiche oft, wie ich in Bezug zu anderen sozial abschneide (z.B. meine sozialen Fähigkeiten, meine Popularität).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin nicht der Typ, der sich oft mit anderen vergleicht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich vergleiche mich oft mit anderen in Bezug auf das, was ich im Leben erreicht habe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich spreche oft mit anderen über gemeinsame Ansichten und Erfahrungen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich versuche oft herauszufinden, was andere denken, die ähnliche Probleme haben wie ich.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich will immer wissen, was andere in ähnlichen Situationen tun würden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich mehr über etwas lernen möchte, versuche ich herauszufinden, was andere darüber denken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich betrachte meine Lebenssituation nie in Relation zur Lebenssituation anderer Personen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

[illegible][illegible]

[illegible][illegible]

Mich daran erinnern, dankbar zu sein.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Die kleinen Dinge um mich herum schätzen, wie Bäume, Wind, Tiere, Geräusche, Licht usw.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Daran denken, die Dinge um mich herum wert zu schätzen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Daran denken, meine Familie wertzuschätzen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Bitte geben Sie auch bei den nachfolgenden Aussagen an, wie häufig die Aussagen auf Sie zutreffen.

	trifft nie oder sehr selten zu	trifft selten zu	trifft manch- mal zu	trifft oft zu	trifft sehr oft oder immer zu
Ich kann meine Gefühle gut in Worte fassen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich kritisiere mich dafür, irrationale oder unangebrachte Gefühle zu haben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich konzentriere mich nur auf das, was ich gerade tue, und auf nichts anderes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich gehe, dann nehme ich ganz bewusst wahr, wie sich die Bewegungen meines Körpers anfühlen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich dusche oder bade, bin ich mir des Gefühls des Wassers auf meinem Körper bewusst.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es fällt mir schwer, das, was ich denke, in Worte zu fassen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich glaube, dass einige meiner Gedanken unnormal sind, und dass ich nicht so denken sollte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe Schwierigkeiten, die richtigen Worte zu finden, um meine Gefühle auszudrücken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich etwas tue, dann bin ich davon völlig eingenommen und denke an nichts anderes mehr.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich urteile darüber, ob meine Gedanken gut oder schlecht sind.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Bitte geben Sie auch bei den nachfolgenden Aussagen an, wie häufig die Aussagen auf Sie zutreffen.

	trifft nie oder sehr selten zu	trifft selten zu	trifft manch- mal zu	trifft oft zu	trifft sehr oft oder immer zu
Ich achte auf Empfindungen wie zum Beispiel Wind in meinen Haaren oder Sonnenschein auf meinem Gesicht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Körperliche Empfindungen sind für mich schwer zu beschreiben, weil mir die richtigen Worte dazu fehlen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich achte auf Geräusche wie beispielsweise das Ticken von Uhren, Vogelgezwitscher oder das Geräusch vorüber fahrender Autos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sogar wenn ich schrecklich verärgert bin, kann ich das in Worte fassen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich sage mir, dass ich nicht so denken sollte, wie ich denke.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich nehme Gerüche und Düfte von Dingen wahr.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Und nun denken Sie daran zurück, was Sie in den letzten vier Wochen gemacht und erlebt haben. Bitte geben Sie an, wie oft Sie sich wie folgt gefühlt haben:

	(fast) nie	selten	gelegentlich	oft	sehr oft/immer
Positiv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Negativ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Schlecht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Freundlich	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Unfreundlich	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Glücklich	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Traurig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Erfreut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wütend	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zufrieden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### A-3.4 Teil: Fragebogenabschluss

#### Zu Ihrer Person

Welches ist Ihre Nationalität?

- ☐ Schweiz (inkl. Doppelbürger/in)
- ☐ Deutschland
- ☐ Italien
- ☐ Portugal
- ☐ Anderes europäisches Land
- ☐ Nicht europäisches Land

Welches ist Ihr höchster erreichter Schulabschluss?

(Nur eine Antwort ankreuzen)

- ☐ Keine abgeschlossene Ausbildung
- ☐ Obligatorische Schule (Primar-, Real-, Sekundar-, Bezirksschule)
- ☐ Anlehre / EBA
- ☐ Berufsschule/ Lehre/ EFZ
- ☐ Diplommittelschule/ Fachmatura/ Matura/Lehrerseminar
- ☐ Berufsmatura
- ☐ Höhere Berufsbildung (Berufsprüfung, Fachprüfung, Fachschule)
- ☐ Fachhochschule, Universität, ETH

Wie viele Personen (inkl. Sie selber) leben in Ihrem Haushalt?



Wie viele Personen unter 16 Jahre leben in Ihrem Haushalt?

Wie hoch ist das jährliche Bruttoeinkommen Ihres ganzen Haushaltes? Das heisst alle Einkommen im Haushalt zusammengezählt ohne Abzüge.

- ☐ unter Fr. 30'000 (bis Fr. 2300/Monat)
- ☐ Fr. 30'001 – 60'000 (Fr. 2301 bis Fr. 4500 /Monat)
- ☐ Fr. 60'001 – 90'000 (Fr. 4501 bis Fr. 6850/Monat)
- ☐ Fr. 90'001 – 120'000 (Fr. 6851 bis Fr. 9150/Monat)
- ☐ Fr. 120'001 – 150'000 (Fr. 9151 bis Fr. 11450/Monat)
- ☐ Fr. 150'001 – 200'000 (Fr. 11451 bis Fr. 15400/Monat)
- ☐ Über Fr. 200'001 (über Fr. 15401/Monat)

Bitte wählen Sie Ihren Wohnkanton aus:

- ☐ AI
- ☐ AG
- ☐ AR
- ☐ BE
- ☐ BL
- ☐ BS
- ☐ FR
- ☐ GE
- ☐ GL
- ☐ GR
- ☐ JU
- ☐ LU
- ☐ NE
- ☐ NW
- ☐ OW
- ☐ SG
- ☐ SH
- ☐ SO
- ☐ SZ
- ☐ TG
- ☐ TI
- ☐ UR
- ☐ VD

- ☐ VS
- ☐ ZG
- ☐ ZH

Zum Schluss bitten wir Sie, einige Fragen zum Fragebogen zu beantworten.

Wie verständlich fanden Sie den Fragebogen?

- ☐ 1 gar nicht verständlich
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6 sehr verständlich

Kommentare:

|



|



Wie verständlich fanden Sie die Zwischentexte, welche die Fragen erklärten?

- ☐ 1 gar nicht verständlich
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6 sehr verständlich

Kommentare:

|



|



Wie beurteilen Sie den Umfang des Fragebogens?

- ☐ 1 viel zu kurz
- ☐ 2
- ☐ 3 in Ordnung
- ☐ 4
- ☐ 5 viel zu lang

Kommentare:

|



|



Herzlichen Dank für Ihre Teilnahme!



## A-5 Detaillierte Kennwerte Ergebnisse

### A-5.1 Abweichungswerte zwischen SGM und Verhalten

Bereich			kein Anspruch	SGM 80-99% unter V	SGM 60-79% unter V	SGM 40-59% unter V	SGM 20-39% unter V	SGM 1-19% unter V	SGM gleich V	SGM über V
		N	%	%	%	%	%	%	%	%
Wohnen: Strom	WS1: Computernutzung	384	40.6	12.5	17.4	17.2	5.7	0.5	5.2	0.8
	WS2: Handynutzung	383	47.0	15.4	14.1	7.8	4.4	0.0	10.7	0.5
	WS3: TV-Nutzung	387	49.9	4.9	13.2	14.7	6.7	0.8	9.6	0.3
	WS4a: IKT-Geräte gross	355	24.5	0.8	9.9	19.2	15.8	0.0	29.3	0.6
	WS4b: IKT-Geräte klein	343	11.8	1.3	19.5	31.3	23.6	3.2	8.6	0.6
Wohnen: Wärme	WW1: Wohnfläche	339	0.0	0.6	9.1	22.4	37.5	13.9	14.5	2.1
	WW2: Zimmer	349	0.0	2.6	8.6	21.2	32.7	8.3	24.9	1.7
	WW3: Schlafz. Temp.	357	0.0	0.0	1.4	5.0	21.6	50.4	18.8	2.8
	WW4: Wohnz. Temp.	359	0.0	0.0	0.0	1.7	12.3	61.8	22.3	1.9
	WW5: Dauer Dusche	350	0.0	8.6	16.9	27.4	17.1	0.3	28.3	1.4
	WW6: Anzahl Dusche	366	2.2	2.5	8.7	22.4	25.1	6.0	32.5	0.5
Mobilität	M1: öV-Nutzung	343	30.3	0.3	3.2	3.8	3.2	0.6	58.0	0.6
	M2: MIV-Nutzung	359	24.5	1.9	6.4	15.0	10.6	0.6	40.9	0.0
	M3: Kurzstrecke	363	36.1	1.1	4.4	9.9	4.4	1.4	42.1	0.6
	M4: Mittelstrecke	341	17.6	0.0	2.9	2.9	0.6	0.3	75.4	0.3
	M5: Langstrecke	340	17.1	0.0	0.6	2.9	2.1	0.0	77.1	0.3
	M: Flüge Total	326	38.7	2.1	5.5	9.2	8.3	3.1	30.7	2.5
	M6: Auto ausleihen	120	8.3	1.	.7	0.8	0.8	0.0	77.5	9.2
	M7: Auto verleihen	124	9.7	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	78.8	11.3
Ernäh- rung	E1: Alkohol	356	57.9	3.4	5.1	7.6	2.2	0.3	23.3	0.3
	E2: Schokolade	359	36.8	2.5	14.5	16.2	3.6	0.0	26.2	0.3
	E3: Milchprodukte	367	12.0	2.2	9.3	25.9	18.3	1.9	30.5	0.0
	E4: Eier	358	44.4	0.0	8.1	10.3	4.7	0.0	31.8	0.6
	E5: Fleisch/Fisch	366	18.3	2.7	16.1	26.8	11.7	1.4	22.7	0.3
Freizeit	FU1: Ausgehen	350	24.6	2.6	12.3	22.9	5.1	0.3	30.9	1.4
Beklei- dung	B1: Kleiderkauf	351	32.5	5.1	12.5	24.2	10.5	1.1	12.8	1.1
	B2: Schuhe reparieren	162	9.3	0.0	0.6	1.9	1.2	0.0	79.0	8.0

Tabelle 68: Verteilung der Personen in Prozent auf Kategorien der prozentualen Abweichungen zwischen SGM und Verhalten differenziert nach Verhaltensweisen

## A-5.2 Unterschiede im SGM nach Soziodemographie

### Geschlecht

		Geschlecht							
		weiblich			männlich				
Bereich	SGM für	N	M	SD	N	M	SD	t	p
Wohnen: Strom	WS1: Computernutzung	197	2.9	4.9	191	3.2	4.6	-0.67	0.499
	WS2: Handynutzung	197	13.55	26.63	198	8.14	18.28	2.35	0.019
	WS3: TV-Nutzung	195	3.15	5.77	195	2.99	4.66	0.29	0.765
	WS4a: IKT-Geräte gr.	179	1.34	1.06	181	1.29	0.90	0.52	0.61
	WS4b: IKT-Geräte kl.	173	3.17	1.73	173	3.43	2.46	-1.14	0.256
Wohnen: Wärme	WW1: Wohnfläche	169	36.58	24.16	174	35.51	21.29	0.44	0.661
	WW2: Zimmer	175	3.15	1.23	174	3.24	1.24	-0.72	0.470
	WW3: Schlafz. Temp.	182	16.13	3.19	177	15.60	3.51	1.48	0.141
	WW4: Wohnz. Temp.	181	19.36	2.51	178	19.06	2.33	1.185	0.237
	WW5: Dauer Dusche	171	5.04	3.51	179	4.87	5.10	0.35	0.728
	WW6: Anzahl Dusche	182	4.30	2.26	184	4.46	2.36	-0.66	0.509
Mobilität	M1: öV-Nutzung	179	0.51	1.27	189	0.76	2.27	-1.33	0.185
	M2: MIV-Nutzung	186	1.56	2.34	187	1.82	2.57	-1.03	0.304
	M3: Kurzstrecke	183	1.36	4.63	194	0.90	2.04	1.21	0.226
	M4: Mittelstrecke	181	0.41	1.22	193	0.31	0.86	0.92	0.360
	M5: Langstrecke	187	0.39	1.47	190	0.34	0.98	0.39	0.695
	M: Flug Total	171	2.25	6.95	184	1.52	2.90	1.28	0.199
	M6: Auto leihen	74	11.27	41.35	76	2.36	6.90	1.83	0.071
	M7: Auto verleihen	68	9.01	39.6	90	1.06	3.56	1.65	0.103
Ernährung	E1: Alkohol	187	1.10	3.26	192	2.90	8.31	-2.78	0.006
	E2: Schokolade	187	1.96	2.65	191	1.21	1.94	3.12	0.002
	E3: Milchprodukte	186	4.96	3.51	188	4.09	3.30	2.46	0.014
	E4: Eier	185	0.70	1.17	188	0.74	1.20	-0.27	0.785
	E5: Fleisch/Fisch	184	1.98	1.93	192	2.70	2.16	-3.45	0.001
Freizeit	FU1: Ausgehen	179	1.85	2.31	182	1.70	1.93	0.65	0.514
Bekleidung	B1: Kleiderkauf	184	10.26	25.61	186	5.08	7.70	2.63	0.009
	B2: Schuhe reparieren	79	1.10	2.04	111	0.61	1.84	1.73	0.085

Tabelle 69: Mittelwertsunterschiede im SGM nach Geschlecht

**Alter**

	Alter														
	1) 15-34 Jahre			2) 35-54 Jahre			3) 54-74 Jahre			1) - 2)		1) - 3)		2) - 3)	
	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	t	p	t	p	t	p
WS1: Computernutz.	134	3.28	5.23	151	2.67	4.10	103	3.28	5.23	1.10	0.274	-0.01	0.998	-1.02	0.290
WS2: Handynutzung	136	17.6	29.3	153	9.77	21.8	106	3.70	8.70	2.55	0.011	5.25	0.000	3.11	0.002
WS3: TV-Nutzung	132	2.00	3.88	155	2.87	5.13	105	4.76	6.42	-1.59	0.112	-3.85	0.000	-2.51	0.013
WS4a: IKT-Geräte g.	120	1.21	0.91	148	1.32	0.99	92	1.45	1.05	-0.93	0.352	-1.73	0.080	-0.95	0.342
WS4b: IKT-Geräte kl.	113	3.58	2.21	142	2.94	2.12	91	3.49	1.97	2.35	0.019	0.30	0.763	-1.99	0.048
WW1: Wohnfläche	109	32.1	22.9	136	32.2	18.6	98	45.8	24.9	-0.40	0.968	-4.13	0.000	-4.80	0.000
WW2: Zimmer	118	2.67	1.17	138	3.64	1.26	93	3.18	1.00	-6.35	0.000	-3.34	0.001	3.09	0.002
WW3: Schlafz. Temp.	118	16.2	3.9	140	15.5	3.49	101	15.9	3.1	1.49	0.138	0.41	0.685	-1.06	0.291
WW4: Wohnz. Temp.	117	18.5	2.84	143	19.3	2.31	99	19.8	1.78	-2.52	0.013	-4.05	0.000	-1.84	0.067
WW5: Dauer Dusche	119	5.75	6.38	134	4.75	3.05	97	4.25	2.39	1.55	0.123	2.37	0.019	1.36	0.175
WW6: Anz. Dusche	122	4.19	2.07	144	4.54	2.42	100	4.38	2.42	-1.25	0.212	-0.59	0.551	0.512	0.609
M1: öV-Nutzung	123	0.60	1.40	148	0.60	2.31	97	0.74	1.57	0.00	0.998	-0.66	0.512	-0.49	0.621
M2: MIV-Nutzung	124	1.08	1.84	146	1.78	2.49	103	2.30	2.89	-2.62	0.009	-3.70	0.000	-1.53	0.128
M3: Kurzstrecke	126	1.36	4.81	147	1.11	3.15	104	0.85	1.88	0.51	0.613	1.00	0.318	0.74	0.461
M4: Mittelstrecke	127	0.36	1.13	149	0.42	1.07	98	0.29	0.89	-0.43	0.668	0.53	0.597	1.04	0.299
M5: Langstrecke	123	0.48	1.54	151	0.32	1.20	103	0.30	0.87	0.97	0.335	1.08	0.283	0.17	0.865
M: Flüge Total	117	2.27	7.34	144	1.78	4.33	94	2.27	1.52	0.68	0.499	0.50	0.615	-2.47	0.015
M6: Auto leihen	52	4.6	10.0	51	10.6	45.6	47	5.60	19.0	-0.97	0.333	-0.51	0.61	0.68	0.497
M7: Auto verleihen	45	3.89	10.7	66	5.03	36.9	47	4.27	17.8	0.20	0.841	-0.13	0.900	0.13	0.897
E1: Alkohol	132	1.21	3.36	151	2.02	7.05	96	3.08	8.18	-1.26	0.207	-2.12	0.037	-1.09	0.282
E2: Schokolade	129	1.70	2.54	149	1.72	2.47	100	1.17	1.84	-0.15	0.878	1.78	0.077	2.13	0.034
E3: Milchprodukte	129	4.10	3.34	147	4.31	3.47	98	5.39	3.34	0.52	0.607	-2.87	0.004	-2.40	0.017
E4: Eier	126	0.64	0.72	149	0.68	1.20	98	0.89	1.41	-0.26	0.792	-1.60	0.111	-1.29	0.197
E5: Fleisch/Fisch	127	2.47	1.99	152	2.29	2.18	97	2.30	2.05	0.72	0.470	0.63	0.533	-0.46	0.963
FU1: Ausgehen	125	1.76	1.98	139	1.80	2.27	97	1.77	2.11	-0.17	0.862	-0.05	0.962	0.11	0.911
B1: Kleiderkauf	126	8.47	12.8	145	8.99	27.3	99	4.68	7.06	-0.19	0.843	2.83	0.005	1.54	0.125
B2: Schuhe reparieren	63	0.32	1.34	76	0.78	1.64	51	1.48	2.67	-1.83	0.068	-2.83	0.006	-1.66	0.100

Tabelle 70: Mittelwertsunterschiede im SGM nach Alter

**Bildung**

	Bildung														
	1) kein Abschluss/obligatorische Schule			2) Sekundarstufe 2			3) Tertiärabschluss			1) - 2)		1) - 3)		2) - 3)	
	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	t	p	t	p	t	p
WS1: Computernutz.	37	3.43	6.41	187	2.80	4.73	163	3.43	6.40	0.70	0.486	0.20	0.840	-0.93	0.351
WS2: Handynutzung	38	16.1	37.1	188	8.6	18.0	168	12.2	37.1	1.22	0.231	0.63	0.530	-1.56	0.120
WS3: TV-Nutzung	38	3.14	5.88	186	3.66	6.06	165	2.42	3.88	-0.48	0.633	0.73	0.471	2.31	0.022
WS4a: IKT-Geräte g.	30	1.33	1.24	179	1.33	1.00	150	1.30	0.90	0.02	0.986	0.14	0.889	0.28	0.778
WS4b: IKT-Geräte kl.	29	3.34	3.35	167	2.91	2.21	149	3.75	1.57	0.89	0.371	-0.63	0.534	-3.89	0.000
WW1: Wohnfläche	19	38.9	27.6	167	35.0	22.1	157	36.8	22.9	0.72	0.476	0.36	0.721	-0.76	0.450
WW2: Zimmer	24	2.98	1.49	166	3.21	1.17	159	3.20	1.26	-0.87	0.384	-0.81	0.420	0.02	0.981
WW3: Schlafz. Temp.	24	14.2	4.15	177	15.7	3.26	158	16.4	3.24	-1.70	0.100	-2.47	0.020	-1.73	0.054
WW4: Wohnz. Temp.	25	18.3	3.65	72	19.2	2.42	162	19.4	2.16	-1.49	0.137	-1.47	0.154	-1.07	0.287
WW5: Dauer Dusche	21	8.67	12.8	169	4.80	3.27	160	4.62	2.87	1.37	0.186	1.44	0.166	0.55	0.584
WW6: Anz. Dusche	26	4.73	2.49	177	4.19	2.38	163	4.54	2.20	1.08	0.279	0.40	0.688	-1.42	0.157
M1: öV-Nutzung	31	0.16	0.51	185	0.77	2.23	151	0.58	1.47	-3.25	0.001	-2.77	0.006	0.91	0.360
M2: MIV-Nutzung	32	1.98	2.33	180	1.70	2.73	160	1.64	2.17	0.55	0.583	0.79	0.431	0.20	0.840
M3: Kurzstrecke	30	0.43	0.86	184	0.63	1.63	162	1.81	5.03	-0.65	0.514	-1.50	0.136	-2.86	0.005
M4: Mittelstrecke	29	0.10	0.41	183	0.33	0.96	161	0.45	1.20	-2.16	0.033	-2.85	0.005	-1.05	0.293
M5: Langstrecke	32	0.31	0.18	184	0.24	0.89	160	0.59	1.63	-2.91	0.004	-4.18	0.000	-2.35	0.020
M: Flüge Total	28	0.57	10.4	174	1.25	2.58	152	2.8	0.74	-2.47	0.015	-3.56	0.000	-2.49	0.014
M6: Auto leihen	11	1.18	2.99	79	5.82	34.5	60	9.00	25.3	-0.44	0.658	-1.01	0.313	-0.60	0.549
M7: Auto verleihen	14	0.86	2.68	83	5.17	33.6	61	4.38	16.1	-0.48	0.634	-0.81	0.419	0.17	0.865
E1: Alkohol	34	2.44	8.89	182	1.47	4.05	162	2.54	7.80	0.63	0.536	-0.06	0.948	-1.57	0.118
E2: Schokolade	33	1.26	2.16	185	1.55	2.31	160	1.69	2.43	-0.66	0.506	-0.95	0.344	-0.57	0.572
E3: Milchprodukte	31	4.45	2.80	183	4.30	3.46	160	4.79	3.49	0.24	0.812	-1.33	0.186	0.25	0.802
E4: Eier	31	0.61	0.84	183	0.70	1.03	158	0.77	1.39	-0.47	0.638	-0.59	0.555	-0.46	0.643
E5: Fleisch/Fisch	31	2.55	2.14	182	2.22	1.94	162	2.48	2.22	0.86	0.392	0.17	0.866	-1.14	0.255
FU1: Ausgehen	30	0.83	0.87	174	1.46	1.84	156	2.33	2.43	-2.95	0.004	-5.96	0.000	-3.65	0.000
B1: Kleiderkauf	31	6.35	8.57	181	8.51	25.4	157	6.99	9.68	-0.46	0.642	-0.34	0.735	0.71	0.480
B2: Schuhe reparieren	23	0.30	0.63	99	0.60	1.18	68	1.30	2.83	-1.67	0.101	-2.71	0.008	-0.72	0.475

Tabelle 71: Mittelwertsunterschiede im SGM nach Bildung

## Einkommen

	Einkommen														
	1) bis 30'000 CHF			2) 30'001-60'000			3) über 60'001			1) - 2)		1) - 3)		2) - 3)	
	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	t	p	t	p	t	p
WS1: Computernutz.	132	3.39	5.74	155	2.88	4.27	73	2.61	3.17	0.86	0.387	1.26	0.209	0.54	0.591
WS2: Handynutzung	137	10.2	23.5	157	10.5	20.3	74	15.5	29.8	-0.12	0.902	-1.32	0.188	-1.49	0.138
WS3: TV-Nutzung	134	3.20	5.77	157	2.54	4.55	73	3.98	5.07	1.08	0.284	-2.16	0.320	-2.07	0.040
WS4a: IKT-Geräte g.	120	1.38	0.99	151	1.28	0.98	63	1.38	0.99	0.82	0.414	0.23	0.823	-0.45	0.656
WS4b: IKT-Geräte kl.	117	3.33	2.50	142	3.31	2.08	64	3.42	1.48	0.08	0.936	-0.30	0.765	-0.44	0.660
WW1: Wohnfläche	111	26.6	15.2	144	36.3	20.7	72	52.8	28.0	-4.13	0.000	-7.29	0.000	-4.45	0.000
WW2: Zimmer	118	3.55	1.30	145	3.13	1.18	68	2.71	1.05	2.74	0.007	4.77	0.000	2.49	0.014
WW3: Schlafz. Temp.	123	15.6	3.48	147	15.7	3.25	70	16.2	3.57	-0.20	0.984	-0.95	0.344	-1.00	0.315
WW4: Wohnz. Temp.	122	18.9	2.82	149	19.2	2.18	70	19.5	2.15	-0.99	0.320	-1.69	0.93	-1.01	0.315
WW5: Dauer Dusche	123	5.82	6.30	140	4.66	2.60	69	4.12	3.27	1.90	0.059	2.09	0.038	1.31	0.191
WW6: Anz. Dusche	126	3.87	2.19	150	4.71	2.24	71	4.38	2.39	-3.14	0.002	-1.53	0.127	0.99	0.323
M1: öV-Nutzung	127	0.51	1.55	150	0.70	1.59	68	0.93	2.90	-0.97	0.331	-1.12	0.266	-0.78	0.435
M2: MIV-Nutzung	126	1.73	2.66	148	1.69	2.45	75	1.73	2.66	0.11	0.916	0.19	0.852	0.11	0.914
M3: Kurzstrecke	125	0.49	1.04	155	1.10	3.10	72	2.11	6.15	-2.31	0.022	-2.22	0.030	-1.32	0.192
M4: Mittelstrecke	126	0.19	0.68	155	0.34	0.96	70	0.74	1.60	-1.48	0.140	-2.76	0.007	-1.98	0.051
M5: Langstrecke	127	0.11	0.40	156	0.34	1.07	72	0.88	2.17	-2.46	0.015	-2.97	0.004	-1.99	0.050
M: Flüge Total	118	0.79	1.68	149	1.8	4.28	66	3.7	9.61	-2.75	0.007	-2.44	0.017	-1.51	0.134
M6: Auto leihen	49	9.14	28.4	68	6.85	36.8	28	3.50	6.12	0.36	0.716	1.34	0.186	0.86	0.39
M7: Auto verleihen	58	4.19	17.8	61	4.24	38.5	27	3.11	6.30	-0.37	0.712	0.31	0.761	0.42	0.676
E1: Alkohol	130	1.67	5.98	151	1.68	3.98	73	3.97	10.6	-0.01	0.993	-1.70	0.092	-1.79	0.078
E2: Schokolade	128	1.82	2.34	151	1.59	2.37	75	1.09	2.10	0.83	0.407	2.29	0.023	1.60	0.112
E3: Milchprodukte	129	4.80	3.70	153	4.50	3.17	70	4.37	3.45	0.75	0.452	0.25	0.801	0.58	0.562
E4: Eier	130	0.75	1.12	148	0.67	1.08	73	0.73	1.23	0.68	0.499	0.15	0.882	-0.40	0.690
E5: Fleisch/Fisch	129	2.32	1.78	150	2.55	2.32	74	2.26	2.05	-0.89	0.371	0.24	0.81	0.92	0.361
FU1: Ausgehen	120	1.44	1.90	148	1.69	1.90	71	2.73	2.65	-1.04	0.299	-3.56	0.001	0.92	0.361
B1: Kleiderkauf	125	6.26	9.39	147	6.56	11.4	73	11.9	35.5	-0.24	0.81	-1.70	0.091	-1.67	0.095
B2: Schuhe reparieren	63	0.69	1.61	80	0.92	2.09	35	0.89	2.36	-0.72	0.475	-0.48	0.629	0.08	0.940

Tabelle 72: Mittelwertsunterschiede im SGM nach Einkommen



### Kinder in Haushalt

		Kinder in Haushalt							
		Nein			Ja				
Bereich	SGM für	N	M	SD	N	M	SD	t	p
Wohnen: Strom	WS1: Computernutzung	261	3.17	4.71	127	2.78	4.84	0.75	0.452
	WS2: Handynutzung	262	10.59	22.43	133	11.31	24.05	-0.29	0.766
	WS3: TV-Nutzung	260	3.45	5.48	130	2.30	4.64	2.16	0.031
	WS4a: IKT-Geräte g.	242	1.31	0.98	118	1.31	0.96	0.04	0.996
	WS4b: IKT-Geräte kl.	225	3.36	1.97	121	3.18	2.38	0.74	0.458
Wohnen: Wärme	WW1: Wohnfläche	235	40.17	24.45	108	27.04	14.92	6.12	0.000
	WW2: Zimmer	238	2.90	1.17	111	3.8	1.15	-6.66	0.000
	WW3: Schlafz. Temp.	246	15.85	3.49	113	15.90	3.04	-1.13	0.898
	WW4: Wohnz. Temp.	244	19.18	2.45	115	19.27	2.36	-0.29	0.768
	WW5: Dauer Dusche	235	4.80	3.50	115	5.24	5.80	-0.87	0.385
	WW6: Anzahl Dusche	247	4.40	2.35	119	4.32	2.22	0.314	0.753
Mobilität	M1: öV-Nutzung	245	0.78	2.01	123	0.35	1.45	2.36	0.019
	M2: MIV-Nutzung	252	1.71	2.52	121	1.64	2.34	0.27	0.788
	M3: Kurzstrecke	253	1.23	3.69	124	0.90	3.21	0.89	0.372
	M4: Mittelstrecke	247	0.48	1.19	127	0.14	0.61	3.58	0.000
	M5: Langstrecke	252	0.47	1.36	125	0.17	0.96	2.49	0.013
	M: Flüge Total	236	2.19	5.70	119	1.24	4.22	1.60	0.111
	M6: Auto leihen	108	6.23	31.4	42	8.10	25.14	-0.34	0.731
	M7: Auto verleihen	101	5.67	32.16	57	2.37	9.20	0.75	0.450
Ernährung	E1: Alkohol	254	2.46	6.99	125	1.09	4.89	2.20	0.028
	E2: Schokolade	258	1.47	2.40	120	1.83	2.25	-1.39	0.163
	E3: Milchprodukte	248	4.52	3.28	126	4.51	3.71	0.05	0.957
	E4: Eier	247	0.79	1.26	126	0.59	0.98	1.47	0.141
	E5: Fleisch/Fisch	250	2.32	2.04	126	2.41	2.17	-0.41	0.68
Freizeit	FU1: Ausgehen	239	2.07	2.24	122	1.21	1.74	4.00	0.000
Bekleidung	B1: Kleiderkauf	250	8.10	22.04	120	10.19	0.93	0.64	0.521
	B2: Schuhe reparieren	127	0.79	1.77	63	0.87	2.24	-0.28	0.775

Tabelle 73: Mittelwertsunterschiede im SGM nach Kinder in Haushalt

## Haushaltsgrösse

	Haushaltsgrösse														
	1) 1-Person			2) 2-Personen			3) 3+-Personen			1) - 2)		1) - 3)		2) - 3)	
	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	t	p	t	p	t	p
WS1: Computernutz.	63	2.64	3.17	118	3.18	4.74	207	3.09	5.16	-0.91	0.366	-0.82	0.412	0.16	0.866
WS2: Handynutzung	64	11.1	16.2	121	11.8	27.6	210	10.2	21.9	-0.19	0.846	0.29	0.767	0.58	0.560
WS3: TV-Nutzung	61	4.47	6.03	119	3.31	4.91	210	2.54	5.11	1.38	0.169	2.27	0.025	1.34	0.181
WS4a: IKT-Geräte g.	55	1.24	0.92	111	1.35	1.01	194	1.31	0.98	-0.71	0.480	-0.53	0.598	0.31	0.755
WS4b: IKT-Geräte kl.	54	3.09	1.53	107	3.42	1.97	185	3.28	2.35	-1.07	0.286	-0.72	0.476	0.52	0.603
WW1: Wohnfläche	61	60.8	34.0	111	38.2	14.4	171	25.7	12.9	4.96	0.000	7.85	0.000	7.37	0.000
WW2: Zimmer	55	2.22	0.80	109	3.02	1.00	185	3.58	1.28	-5.11	0.000	-9.37	0.000	-4.14	0.000
WW3: Schlafz. Temp.	59	15.7	3.68	113	16.3	3.11	187	15.7	3.38	-1.02	0.308	0.12	0.907	1.55	0.123
WW4: Wohnz. Temp.	57	19.5	2.45	113	19.4	2.12	189	19.0	2.57	0.28	0.780	1.29	0.196	1.38	0.168
WW5: Dauer Dusche	57	5.30	3.08	109	4.32	3.05	184	5.21	5.29	1.95	0.050	0.11	0.913	-1.61	0.107
WW6: Anz. Dusche	60	4.50	2.30	112	4.49	2.33	194	4.28	2.31	0.02	0.981	0.64	0.526	0.76	0.451
M1: öV-Nutzung	59	1.04	3.10	110	0.74	1.68	199	0.45	1.37	0.80	0.420	2.06	0.040	1.53	0.128
M2: MIV-Nutzung	61	1.27	1.80	113	1.96	2.78	199	1.66	2.43	-1.98	0.049	-1.18	0.240	0.97	0.334
M3: Kurzstrecke	60	1.08	2.10	119	1.45	4.87	198	0.94	2.89	-0.55	0.583	0.35	0.724	1.16	0.248
M4: Mittelstrecke	59	0.49	1.13	116	0.48	1.29	199	0.25	0.83	0.05	0.958	1.50	0.136	1.72	0.088
M5: Langstrecke	62	0.52	1.39	118	0.54	1.60	197	0.22	0.90	-0.10	0.918	1.58	0.117	2.00	0.047
M: Flüge Total	55	2.04	3.24	112	2.5	7.54	188	2.04	3.24	-0.43	0.666	1.01	0.312	1.58	0.115
M6: Auto leihen	23	1.69	4.60	54	1.69	4.60	73	6.98	23.6	-0.80	0.428	-1.06	0.290	0.27	0.782
M7: Auto verleihen	26	1.23	4.31	51	7.80	42.0	81	3.43	15.4	-0.79	0.430	-0.72	0.474	0.85	0.396
E1: Alkohol	59	1.86	4.03	117	3.20	8.90	203	1.36	5.04	-1.11	0.271	0.70	0.483	2.06	0.041
E2: Schokolade	60	1.35	2.36	119	1.43	2.14	199	1.74	2.47	-0.24	0.813	-1.09	0.278	-1.13	0.258
E3: Milchprodukte	59	4.37	3.00	116	4.59	3.71	199	4.52	3.39	-0.39	0.691	-0.31	0.760	0.18	0.860
E4: Eier	61	0.73	1.12	112	0.70	1.11	200	0.72	1.23	0.09	0.927	0.00	0.999	-0.12	0.909
E5: Fleisch/Fisch	61	2.07	1.97	114	2.28	2.11	201	2.48	2.10	0.66	0.511	-1.36	0.174	-0.79	0.425
FU1: Ausgehen	57	1.92	2.42	113	2.07	2.14	191	1.57	1.99	-0.38	0.699	1.15	0.252	2.07	0.039
B1: Kleiderkauf	58	12.3	39.6	113	6.69	12.3	199	6.83	11.3	1.39	0.166	1.05	0.300	-0.10	0.919
B2: Schuhe reparieren	32	0.37	0.87	55	1.04	2.09	103	0.82	2.07	-2.11	0.038	-1.75	0.081	0.66	0.511

Tabelle 74: Mittelwertsunterschiede im SGM nach Haushaltsgrösse

### A-5.3 Unterschiede im subjektiven Wohlbefinden nach aggregiertem SGM

	Haushaltsgrösse														
	1) tiefes SGM			2) mittleres SGM			3) hohes SGM			1) - 2)		1) - 3)		2) - 3)	
	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	t	p	t	p	t	p
SGM Gesamt															
kognitiv	114	28.0	5.27	262	26.7	5.39	31	27.5	4.88	2.15	0.031	0.43	0.668	-0.89	0.377
affektiv – negativ	114	12.2	3.57	260	13.9	4.02	28	14.7	3.44	-3.94	0.000	-3.41	0.001	-1.04	0.299
affektiv – positiv	111	24.1	3.65	260	23.2	3.55	30	23.9	3.42	2.15	0.032	0.16	0.871	-1.10	0.271
SGM Wohnen: Strom															
kognitiv	206	27.8	4.90	149	26.3	6.20	44	26.9	3.73	2.46	0.014	1.29	0.201	-0.79	0.429
affektiv – negativ	206	12.8	3.94	146	14.1	3.92	42	14.3	3.59	-3.07	0.002	-2.7	0.024	-0.28	0.779
affektiv – positiv	203	23.9	3.59	147	22.8	3.56	43	23.5	3.04	2.59	0.010	0.65	0.514	-1.04	0.302
SGM Wohnen: Wärme															
kognitiv	-	-	-	162	27.6	5.5	206	26.9	5.09	-	-	-	-	1.18	0.237
affektiv – negativ	-	-	-	162	13.2	3.86	202	13.7	3.83	-	-	-	-	-1.12	0.206
affektiv – positiv	-	-	-	161	23.9	3.48	202	23.1	3.52	-	-	-	-	2.05	0.041
SGM Mobilität															
kognitiv	260	27.5	5.08	117	26.2	5.96	18	29.3	4.53	1.97	0.048	-1.48	0.139	-2.56	0.016
affektiv – negativ	260	13.2	3.75	116	14.2	3.99	15	12.9	5.71	-2.23	0.027	0.24	0.81	1.06	0.293
affektiv – positiv	257	23.6	3.48	116	23.1	3.74	17	25.2	3.22	1.22	0.224	-1.84	0.067	-2.18	0.031
SGM Ernährung															
kognitiv	196	27.0	5.58	174	27.3	5.17	20	28.2	4.29	-0.56	0.574	-0.93	0.354	-0.73	0.466
affektiv – negativ	196	13.2	4.05	171	13.7	3.78	19	13.2	4.05	-1.38	0.169	-0.64	0.520	-0.07	0.945
affektiv – positiv	192	23.6	3.68	173	23.4	3.53	20	23.7	3.18	0.68	0.498	-0.05	0.964	-0.36	0.721
SGM Freizeit /Unterhaltung															
kognitiv	204	27.2	5.38	66	27.5	4.8	81	27.1	5.52	-0.43	0.667	0.18	0.856	0.52	0.603
affektiv – negativ	205	13.4	3.97	64	12.8	3.6	80	14.2	4.01	1.19	0.235	-1.48	0.138	-2.24	0.027
affektiv – positiv	200	23.3	3.63	66	24.1	3.09	80	23.9	3.76	-1.59	0.111	-1.17	0.241	0.39	0.697
SGM Bekleidung															
kognitiv	188	27.8	4.50	95	27.3	4.73	103	26.1	6.23	0.84	0.401	2.64	0.009	1.57	0.116
affektiv – negativ	188	13.0	4.24	94	13.7	3.36	100	13.9	3.75	-1.35	0.179	-1.80	0.072	-0.46	0.645
affektiv – positiv	188	23.5	3.58	90	23.6	3.13	103	23.4	3.84	-0.22	0.830	0.28	0.777	0.43	0.662

Tabelle 75: Mittelwertsunterschiede im aggregierten SGM nach Haushaltsgrösse (Freizeit und Unterhaltung ist nicht aggregiert, da nur ein Item)

## Lebenslauf der Verfasserin

### Persönliche Daten

---

Name: Jenny  
 Vorname: Annette  
 Adresse: Rehalpstrasse 71  
 8008 Zürich  
 Telefon: 043 536 39 98  
 Mobiltelefon: 078 608 61 82  
 E-Mail: annette.jenny@gmx.ch  
 Geburtsdatum: 24.02.1979

### Schulen

---

1993 – 1998	Gymnasium Friedberg in Gossau SG mit Maturitätsabschluss Typus B (Latein)
1986 – 1993	Primarschule in Andwil SG

### Studium und Weiterbildungen

---

Februar 2010 – November 2011	<b>Diploma of Advanced Studies in Evaluation:</b> Universität Bern
Oktober 1999 – November 2005	<b>Studium an der Universität Zürich:</b> Sozialpsychologie, Umweltwissenschaften, Ethnologie; Abschluss mit dem Lizentiat

### Gegenwärtige berufliche Tätigkeiten

---

Seit April 2008	<b>econcept AG</b> Forschung / Beratung / Evaluation  <b>Senior Projektleiterin</b> (seit 2012); Projektleiterin (von 2009 bis 2012), wissenschaftliche Mitarbeiterin (von 2008 bis 2009)  <b>Vertreterin der Mitarbeiter/innen im Verwaltungsrat von econcept AG</b> (seit 2010) und Vize-Präsidentin des Verwaltungsrats (seit 2015)
-----------------	--

## Frühere berufliche Tätigkeiten

---

Juni 2007 – März 2008	<b>Projektverantwortliche</b> (80%) für Luftschadstoffe und Tabakprävention bei der Lungenliga Zürich
September 2006 – April 2007	<b>Praktikantin / temporäre Projektmitarbeiterin</b> (80 %) bei der Stiftung Praktischer Umweltschutz Schweiz PUSCH
Dezember 2005 – August 2006	<b>Praktikantin / Assistentin</b> (80%-100%) bei der Tierschutzstiftung VIER PFOTEN
Oktober 2001 – Februar 2005	<b>Mitarbeiterin</b> in einem Solarenergieprojekt (Kuba, Argentinien) der Universität Zürich
2001 – 2005	<b>Semesterassistentin</b> an der Abteilung Sozialpsychologie des Psychologischen Instituts der Universität Zürich
2002 und 2003	<b>Semesterassistentin</b> am Institut für Mensch-Umwelt-Systeme, ETH Zürich